



KNACKIGER SALSICCIA-GEMÜSE-TOPF

mit cremigem Bohnen-Parmesan-Püree



HELLO SALSICCIA

Ein würziger Klassiker aus Italien – die Salsiccia ist eine pikant gewürzte Wurst, die traditionell gerne mit Pasta gegessen wird. Aber auch in Kombination mit unserem frischen Gemüse macht sie eine super Figur!



Brokkoli



rote Paprika



Fenchelsamen



Parmesan



Oregano



Thymian



Knoblauchzehe



weiße Riesenbohnen



Salsiccia

25 min.

50 min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Neuentdeckung

Tag 1 – 5 kochen

Es wird bunt! Unser knackiger Salsiccia-Gemüse-Topf bringt Dir heute eine große Portion Farbe auf Deinen Teller! Dazu gibt es cremiges Bohnen-Parmesan-Püree, das nur so auf Deiner Zunge zergeht. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** und **glutenfreie** Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** und die **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 kleine Schüsseln**. Entdecke den **knackigen Salsiccia-Gemüse-Topf**.



1 ZERKLEINERN
Fenchelsamen in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Blätter von **Oregano** und **Thymian** abzupfen, in den Mixtopf geben (einige **Kräuter** für die Dekoration beiseitelegen), **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Parmesan** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 GAREN
500 g Wasser und **1 TL Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben. **Weißer Riesenbohnen** in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** abziehen und zu den **Bohnen** geben. Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Brokkoli in kleine Röschen aufteilen. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Brokkoliröschen** und **Paprikawürfel** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



5 PÜREE ZUBEREITEN
 Varoma und Gareinsatz beiseitestellen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. **Bohnen** in den Mixtopf geben, **120 g Garflüssigkeit** und zerkleinerten **Parmesan** zugeben und **20 Sek./Stufe 8** sämig pürieren. Dann evtl. mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und **5 Sek./Stufe 4** vermengen.



3 SALSICCIA VORBEREITEN
Salsiccia schräg in 1 – 2 cm große Scheiben schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und mit etwas zerkleinertem **Oregano** und **Thymian** bestreuen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.



6 ANRICHTEN
Bohnen-Parmesan-Püree auf Teller verteilen, **Gemüse** und **Salsicciascheiben** darauf anrichten, mit zerkleinerten **Fenchelsamen** und restlichen **Kräutern** dekorieren und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

Brokkoli	1 (klein)
rote Paprika <small>NL</small>	1
Fenchelsamen <small>15)</small>	1 g
Parmesan <small>7)</small>	20 g
Oregano/Thymian	10 g
Knoblauchzehe <small>CH</small>	1
weiße Riesenbohnen	1 Dose
Salsiccia	200 g

Gemüsebrühpulver*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben.
- 📦 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	424 kJ/102 kcal	2432 kJ/584 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	6 g	32 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	4 g	19 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

CH: China, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

guten Appetit!