

Gigantes Plaki! Riesenbohnen mit Halloumi

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 760 kcal • Tag 5 kochen

22



Butterbohnen



Kirschtomatenpolpa



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Halloumi



Gurke



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



vorw. festk. Kartoffeln



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Messbecher,
1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	1	2	2
Kirschtomatenpolpa	1	1,5**	2
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Halloumi 7)	200 g	250 g	400 g
Gurke NL ES	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
vorw. festk. Kartoffeln	100 g	200 g	200 g
Olivenöl*, Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 800 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	3180 kJ/760 kcal
Fett	5,81 g	46,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,46 g	19,63 g
Kohlenhydrate	5,03 g	40,17 g
– davon Zucker	2,37 g	18,89 g
Eiweiß	4,73 g	37,76 g
Salz	0,610 g	4,868 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Danach **Bohnen** in eine Auflaufform geben.



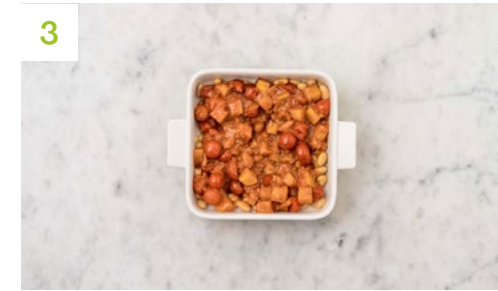
Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel-, **Knoblauch-** und **Kartoffelwürfel** hinzugeben und ca. 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalte mit der **Kirschtomaten-Polpa**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Tomatenpesto**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und für 2 – 3 Min. weiterköcheln lassen.

Danach mit etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bohnen backen

Soße über die **Bohnen** geben und die **Bohnen** im vorgeheizten Ofen für 30 – 35 Min. backen, bis die **Soße** schön dickflüssig und kräftig ist. Pfanne auswaschen.



Für den Salat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Schnittlauch** und **Gurke** miteinander vermengen.

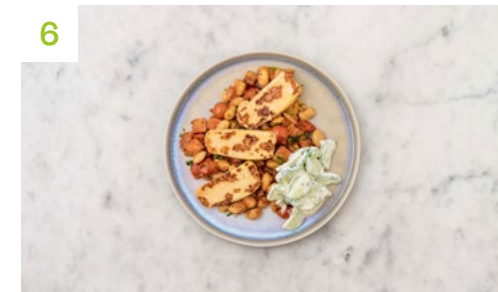
Gurkensalat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Halloumi braten

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Halloumischeiben** darin 1 – 2 Min. je Seite goldbraun braten.



Anrichten

Bohngemüse auf Teller verteilen.

Halloumischeiben darauf anrichten und **Gurkensalat** dazureichen.

Bohnen mit **Petersilie** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

