



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW05
2017

thermomix

helloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Rustikaler Gemüseeintopf mit Bacon und Pecorino-Croutons

Mmh... knusprige Käse-Croutons, Bacon, Tomaten und wärmende Chili sorgen in dieser Woche für einen leckeren, rustikalen Eintopf. Guten Appetit!

20 min.

30 min.

Stufe 1

An Tag
1-5 kochen

Thermomix übernimmt alles; schnell, kalorienarm, scharf, ballaststoffreich



Ciabatta-Brötchen



Bacon



Borlotti-Bohnen



stückige Tomaten



Staudensellerie



Pecorino



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



rote Chili



Rosmarin



Basilikum

Für 2 Personen.....

- 20 g Pecorino, in Stücken (ca. 2 cm) **7)**
- 10 g Basilikum/Rosmarin, abgezupft
- 1 rote Zwiebel, halbiert [Ursprungsl. DE]
- ½ Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]

- ½ rote Chili, in Ringen [Ursprungsl. ES]
- 4 Scheiben Bacon, in Würfeln
- 1 Stange Staudensellerie, in Würfeln **9)** [Ursprungsl. ES]
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Ciabatta-Brötchen **1)**
- 1 Dose stückige Tomaten

Nährwerte

pro Portion (ca. 700 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2273/544	313/75
Fett (g)	17	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	6	1
Kohlenhydrate (g)	65	9
- davon Zucker (g)	7	1
Eiweiß (g)	24	3
Ballaststoffe (g)	12	2
Salz (g)	6	1

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 9) Sellerie

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Öl, Hühnerbrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel, Sieb, Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen.

1 Pecorino in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 Rosmarinnadeln, Zwiebelhälften und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 15 g Öl, Chiliringe (**Achtung: scharf!**), Bacon- und Selleriewürfel zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen Borlotti-Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

4 Stückige Tomaten, 250 g flüssige Hühnerbrühe und Borlotti-Bohnen hinzugeben und **10 – 13 Min./100 °C/☞/Stufe 1** köcheln. Währenddessen Ciabatta-Brötchen längs halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit zerkleinertem Pecorino bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 8 Min. überbacken, bis das Ciabatta-Brötchen knusprig ist. Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann in dicke Croutons schneiden. Basilikumblätter fein hacken.

5 Gemüse Eintopf auf tiefe Teller verteilen und Pecorino-Croutons darüber geben. Mit gehacktem Basilikum bestreuen und genießen.

