



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW08
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Schwarze Bohnen-Bällchen mit Tortiglioni und Tomatensoße

Heute auf Deinem Teller: Unsere geschmackvolle und vegetarische Alternative zu klassischen Fleischbällchen – schwarze Bohnen-Bällchen. Herzhaft, leicht und mit den Gewürzen Italiens aufgepeppt ist dieses Gericht heute Dein perfektes Dinner! Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3

vegie, ballaststoffreich, fettarm



Tortiglioni



schwarze Bohnen



Eiertomate



Hartkäse



Fenchelsaat



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



rote Zwiebel



Gewürzmischung



Basilikum

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Fenchelsaat 15)	2 g	4 g
Semmelbrösel 1) 15)	25 g \oplus	50 g
Tortiglioni 1)	250 g	500 g
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Eiertomaten [Ursprungsl. ES]	3	6
Basilikum	10 g	20 g
Gewürz „Italian Allrounder“ 15)	2 g	4 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3361/798	578/137
Fett (g)	12	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	3	1
Kohlenhydrate (g)	123	21
- davon Zucker (g)	4	1
Eiweiß (g)	31	6
Ballaststoffe (g)	17	3
Salz (g)	3	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

\oplus Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Gemüsereibe, Sieb, Küchenpapier, hohes Rührgefäß, Pürierstab, großer Topf, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Knoblauch** abziehen. **Hartkäse** reiben. **Knoblauch** reiben. **Schwarze Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Danach mit Küchenpapier trockentupfen.

2 In einem hohen Rührgefäß **Bohnen**, $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs**, **Fenchelsaat**, $\frac{1}{2}$ des geriebenen **Hartkäses** mit einem Pürierstab grob pürieren. **Semmelbrösel** unterheben und aus dieser **Masse** 10 – 14 gleichgroße **Bällchen** formen. Diese dann beiseitelegen und ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit: In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen. **Tortiglioni** darin 9 – 10 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb ausgießen.

4 Währenddessen: **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. **Eiertomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

5 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen-Bällchen** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen.

6 In derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Zwiebelstreifen** 1 – 2 Min. anbraten und restlichen **Knoblauch** dazugeben. **Tomatenwürfel**, **Gewürzmischung** und 50 ml [100 ml] **Wasser** zufügen und 6 – 7 Min. einköcheln lassen. **Bohnen-Bällchen** zugeben und in der **Soße** noch einmal kurz aufwärmen. Dann noch $\frac{1}{2}$ des gehackten **Basilikums** dazugeben.

7 **Tortiglioni** auf Teller verteilen, **Bohnen-Bällchen** mit **Tomatensoße** dazu anrichten, mit restlichem **Basilikum** und **Hartkäse** bestreuen.

