



Spätherbstlicher Bohneneintopf

mit Pastinake und knusprigem Steinpilz-Cheddar-Ciabatta



HELLO WEISSE BOHNEN

Der Ausdruck „Weiße Bohnen“ ist tatsächlich ein Sammelbegriff für alle weißen und cremefarbenen Bohnen, die es gibt.



Steinpilzpulver



Pastinake



weiße Riesenbohnen



Kartoffel



gehackte Tomaten



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Bohnenkraut



Thymian



rote Zwiebel



Zitrone



geriebener Cheddar



dunkle Ciabattabrötchen



Joghurt

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Die kältere Zeit des Jahres ist immer wieder die perfekte Zeit, um Dich mit deftigen, sättigenden Eintöpfen glücklich zu essen! Unser spätherbstlicher Bohneneintopf mit weißen Bohnen und Pastinake punktet außerdem durch einen tollen Gehalt an gesunden **Ballaststoffen**. In Kombination mit dem knusprigen Steinpilz-Cheddar-Ciabatta einfach perfekt! Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, einen **Messbecher**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Enden der **Pastinake** abschneiden, **Pastinake** schälen und ebenfalls in 1,5 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und hacken. Aus 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** und der **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



2 FÜR DEN Eintopf

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Kartoffel-** und **Pastinakenwürfel**, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Knoblauch** für 2 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe** und den **gehackten Tomaten** ablöschen und für 8 – 10 Min. köcheln lassen.



3 BOHNEN ZUGEBEN

Weißer Riesenbohnen durch ein Sieb abgießen, zum Eintopf geben und alles für weitere 5 – 6 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Blätter von **Bohnenkraut** und **Thymian** abzupfen, fein hacken (etwas für die Dekoration beiseitelegen) und zum Schluss dazugeben.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer kleinen Schüssel geriebenen **Cheddar** und das **Steinpilzpulver** vorsichtig vermischen. Dunkle **Ciabattabrötchen** in 2 cm dicke Scheiben schneiden, flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit geriebenem **Cheddar** bestreuen. **Ciabattascheiben** für 3 – 4 Min. in den Backofen geben, bis der **Käse** zerlaufen und das **Brot** außen knusprig ist.



5 ABSCHMECKEN

Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren und auspressen. **Bohneneintopf** mit **Salz**, **Pfeffer**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** und 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** abschmecken. **Joghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Bohneneintopf auf tiefe Teller verteilen und mit einem großzügigen Klecks **Joghurt** und restlichen **Kräutern** anrichten. Fertige **Ciabattascheiben** dazu reichen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffel DE	1	2
Pastinake NL	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Gemüsebrühe ⁹⁾ ¹⁰⁾	6 g	12 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
weiße Riesenbohnen	1 Dose	2 Dosen
Bohnenkraut/Thymian	10 g	20 g
geriebener Cheddar ⁷⁾	50 g	100 g
Steinpilzpulver ¹⁵⁾	1 g	2 g
dunkle Ciabattabrötchen ¹⁾	2	4
Zitrone ES	1	2
Joghurt (0,1 % Fett) ⁷⁾	75 g	150 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	331 kJ/79 kcal	2768 kJ/660 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	11 g	91 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	30 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen ⁷⁾ Milch ⁹⁾ Sellerie ¹⁰⁾ Senf
¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **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!