

# STEW! ENGLISCHER EINTOPF MIT BACON, Cannellini-Bohnen, Champignons und Karotte

KIDS  
HIT



- Zwiebel
- Karotte
- braune Champignons
- Spitzkohl
- Knoblauchzehe
- Cannellini-Bohnen
- Ciabatta-Brötchen
- Gemüsebrühe
- Bacon
- Petersilie

## Mahl Zeit zum Rätself

Heute gibt es ein Stew – das ist ein typisch englisches Gericht, das in etwa so etwas wie ein dicker Eintopf oder auch ein Gulasch ist. In der Variante heute sind übrigens leckere Cannellini-Bohnen drinnen. Was glaubst Du: Wie viele Bohnen befinden sich auf Deinem Teller? Schätzt reihum am Tisch – nachzählen ist auch erlaubt, solange das Essen dabei nicht kalt wird. Viel Spaß beim Spielen und Essen.



40 Minuten Stufe 2  
 Tag 1-5 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Dieses herbstliche Gericht könnt ihr auch super am Vortag vorbereiten und es kurz vorm Genießen nochmal aufwärmen.



## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitzt **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigt Ihr ein **Sieb**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



### 1 ZU BEGINN

**Zwiebel** abziehen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

**Karotte** schälen, längs halbieren und dann in dünne Halbmonde schneiden.

**Braune Champignons** vierteln.

**Spitzkohl** längs vierteln, Strunk entfernen und **Spitzkohl** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Cannellini-Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen.



### 2 BACON ANBRATEN

**Bacon** in Würfel schneiden.

In einem großen Topf **Öl\*** erhitzen und **Bacon-** und **Zwiebelwürfel** für 1 – 2 Min. darin anschwitzen.

**Champignonviertel**, **Karottenscheiben**, die  **Hälfte** des **Knoblauchs**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und alles für weitere 5 Min. braten.



### 3 BOHNEN ZUGEBEN

**Wasser\*** zusammen mit der **Gemüsebrühe** in den Topf geben.

**Cannellini-Bohnen** und **Spitzkohlstreifen** zugeben, alles einmal aufkochen lassen und 15 – 17 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **Petersilienblätter** abzapfen und fein hacken.



### 4 CIABATTA AUFBACKEN

In einer großen Schüssel gehackte **Petersilie**, restlichen **Knoblauch** und **Öl\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und alles vermischen.

**Ciabatta** halbieren und **Knoblauchöl** auf jeder Hälfte verteilen. **Ciabattahälften** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 4 – 7 Min. aufbacken.



### 5 ANRICHTEN

**Knoblauch-Ciabatta** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Eintopf** nochmal abschmecken und auf tiefen Tellern anrichten. Mit ein paar **Ciabattawürfeln** bestreuen und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	1
Karotte DE	1	2
braune Champignons	150 g	200 g
Spitzkohl	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Cannellini-Bohnen (Pkg.)	¾	1
Bacon (Scheiben)	160 g	240 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g
Ciabatta-Brötchen 1)	150 g	150 g
Öl*	je 1 EL	je 2 EL
Wasser*	450 ml	600 ml
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2033 kJ/486 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	5 g	29 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	3 g	16 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	0 g

### ALLERGENE

1) Weizen

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!