

Zatar-Gemüse mit Hirtenkäse-Crumble & Butterbohnen-Hummus

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 593 kcal • Tag 5 kochen

22



Butterbohnen



Hummus



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Zatar“



Kirschtomaten



Zucchini



Hirtenkäse



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Knoblauchzehe



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

thermomix

20 [25 | 30] Min.

25 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	2	3	4
Hummus 3)	70 g	105 g**	140 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Gewürzmischung „Zatar“ 3)	6 g	10 g	12 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Haselnüsse 23)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 630 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2480 kJ/593 kcal
Fett	5,08 g	32,09 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	7,57 g
Kohlenhydrate	5,82 g	36,78 g
– davon Zucker	1,83 g	11,56 g
Eiweiß	4,88 g	30,81 g
Salz	0,623 g	3,940 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Haselnüsse rösten

Haselnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen. Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Umfüllen und beiseitestellen.



Gemüse braten

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **Zucchini** und ganze **Kirschtomaten** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis es bräunt. **Zatar Gewürz** hinzufügen und 1 Min. weiterbraten und **Gemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Zucchini längs achteln und in 5 – 6 cm lange Stifte schneiden.

Knoblauch abziehen.



Püree fertigstellen

Hummus und 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du das Püree flüssiger magst, füge löffelweise **Wasser*** hinzu.



Für das Püree

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Butterbohnen** durch den Gareinsatz abgießen.

Butterbohnen, „Hello Patatas“, 75 g [115 g | 150 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Butterbohnenpüree auf Teller verteilen, mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen und mit **Haselnüssen** toppen. **Zatar Gemüse** daneben anrichten, **Hirtenkäse** darüber zerbröseln 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>

