



One-Pot Bohnen und Würstchen nach Boston Art

dazu Knoblauch-Ciabatta

Viel Gemüse **Extra schnell** 15 - 25 Min • 840 kcal

3



Zwiebel



Knoblauchzehe



Nürnberger
Bratwürstchen



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Chipotle Paste



Worcester Sauce



Ciabattabrötchen



Babypinac



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Zucker*, Salz*, Öl*, Wasser*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Nürnberger Bratwürstchen	200 g	400 g	400 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Chipotle Paste	10 g**	15 g**	20 g
Worcester Sauce 11)	16 g	24 g	32 g
Ciabattabrötchen 13) 15)	2	3	4
Babyspinat DE	50 g	75 g	100 g

**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.)

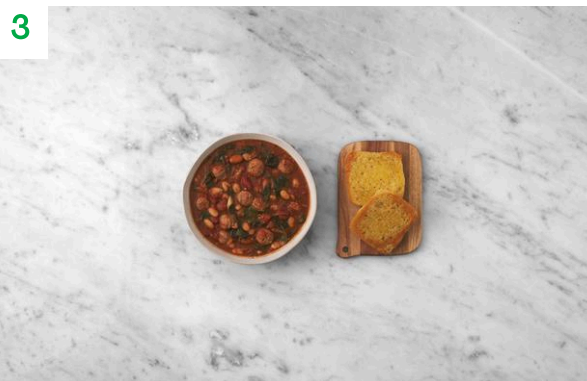
	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brenwert	497 kJ/119 kcal	3514 kJ/840 kcal
Fett	5,5 g	39,2 g
- davon ges. Fettsäuren	2,5 g	17,5 g
Kohlenhydrate	11,2 g	78,9 g
- davon Zucker	2,3 g	16,2 g
Eiweiß	4,9 g	34,8 g
Salz	0,81 g	5,74 g

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: 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen. Eine Zehe halbieren und für den Toast aufbewahren.

Würstchen in 1 cm Scheiben schneiden.

Ab in den Topf

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen.

Würstchenscheiben und Zwiebeln im Topf 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Cannellini-Bohnen durch ein Sieb abgießen.

Topfinhalt mit Bohnen, Tomaten, Hälfte [drei Viertel | ganze] Chipotle Paste, Worcester Sauce und 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* ablöschen. Knoblauch dazu pressen.

Boston-Stew 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit Salz*, Zucker* und Pfeffer* abschmecken.

Letzte Schritte

Brötchen halbieren.

In einer großen Pfanne Brötchenhälften mit etwas Olivenöl* 1 Min. toasten.

Schnittseiten mit der halben Knoblauchzehe einreiben.

Spinat unter den Eintopf heben und zusammenfallen lassen.

Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit Knoblauchbrötchen genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

