



Birnen in Prosciutto mit bunten Bohnen und Süßkartoffelstampf

Viel Gemüse High Protein 30 - 40 Min • 844 kcal



Süßkartoffel



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Birne



Bohnen-Mix



Kochsahne leicht



Prosciutto



Balsamico Creme



Petersilie
glatt/Thymian



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Birne BE NL	1	1,5 **	2
Bohnen-Mix	380 g	760 g	760 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
Prosciutto	150 g	225 g	300 g
Balsamico Creme 14)	24 g	36 g	48 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 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.)

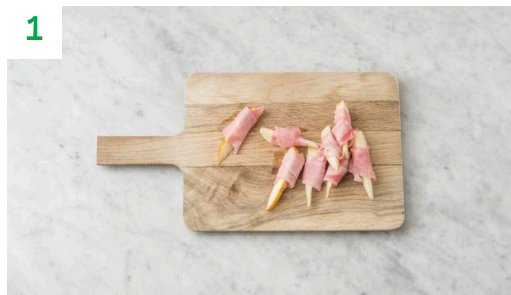
	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3532 kJ/844 kcal
Fett	4,5 g	34,6 g
- davon ges. Fettsäuren	2,7 g	21,2 g
Kohlenhydrate	11 g	84,8 g
- davon Zucker	3,3 g	25,6 g
Eiweiß	5,5 g	42,6 g
Salz	0,76 g	5,89 g

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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien



Birnen umwickeln

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.
Zwiebel halbieren und fein würfeln.
Knoblauch fein hacken.
Thymian- und Petersilienblätter fein hacken.
Birne vierteln und entkernen. Birnenviertel nochmals längs halbieren
Prosciutto halbieren und um die Birnenstücke wickeln.



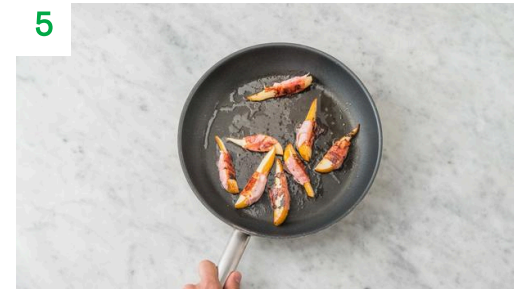
Bohnen fertigstellen

In dem 2. großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min. andünsten.
Buschbohnen, Bohnen-Mix und die Hälfte der Kräuter dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze erwärmen.



Bohnen kochen

In 2 große Töpfe reichlich heißes Wasser füllen, salzen* und einmal aufkochen lassen.
Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm Würfel schneiden. Süßkartoffeln in einen Topf geben und 8 - 10 Min. weich garen.
Enden der Buschbohnen abschneiden. Buschbohnen in das kochende Wasser des anderen Topfes geben und ca. 8 Min. bissfest garen.



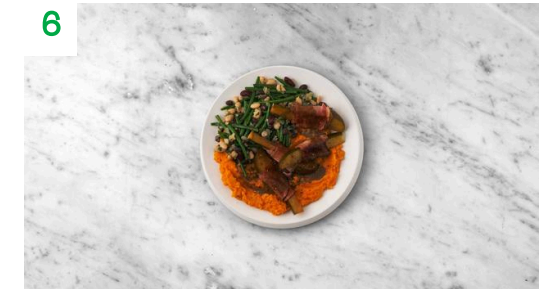
Birnen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Prosciutto-Birnen darin rundherum ca. 5 Min. braten, bis der Prosciutto etwas knusprig ist. Birnen herausnehmen.
Balsamico, Brühepulver, restliche Kochsahne und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* darin erhitzen und 2 - 4 Min. einköcheln lassen.



Püree zubereiten

Wenn die Süßkartoffeln gar sind, durch ein Sieb gießen und sofort zurück in den Topf geben.
Süßkartoffeln und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] Kochsahne mithilfe eine Kartoffelstampfers zu einem cremigen Püree stampfen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken und warm halten.
Bohnen-Mix durch das Sieb abgießen.
Am Ende der Garzeit Buschbohnen durch das Sieb mit dem Bohnen-Mix abgießen.



Anrichten

Prosciutto-Birnen, Bohnengemüse und Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen und mit der Soße genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

