

Gigantes Plaki! Riesenbohnen mit Grillkäse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 744 kcal • Tag 5 kochen

18



Butterbohnen



Kirschtomatenpolpa



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Grillkäse Zypriotischer Art



Gurke



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	1	2	2
Kirschtomatenpolpa	1	1,5**	2
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	200 g	400 g
Gurke NL ES GR	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
vorw. festk. Kartoffeln	100 g	200 g	200 g
Olivenöl*, Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 800 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	3113 kJ/744 kcal
Fett	5,81 g	46,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,75 g	21,93 g
Kohlenhydrate	5,01 g	39,97 g
– davon Zucker	2,42 g	19,29 g
Eiweiß	4,25 g	33,96 g
Salz	0,591 g	4,718 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

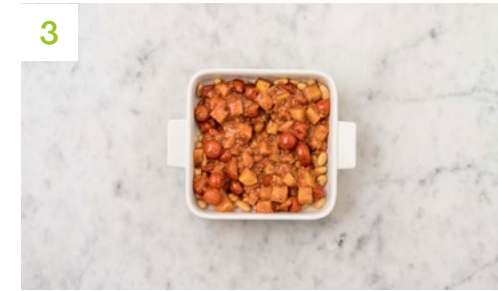
Bohnen durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Danach **Bohnen** in eine Auflaufform geben.



Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel-**, **Knoblauch-** und **Kartoffelwürfel** hinzugeben und ca. 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalte mit der **Kirschtomaten-Polpa**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Tomatenpesto**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und für 2 – 3 Min. weiterköcheln lassen. Danach mit etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bohnen backen

Soße über die **Bohnen** geben und die **Bohnen** im vorgeheizten Ofen für 30 – 35 Min. backen, bis die **Soße** schön dickflüssig und kräftig ist. Pfanne auswaschen.



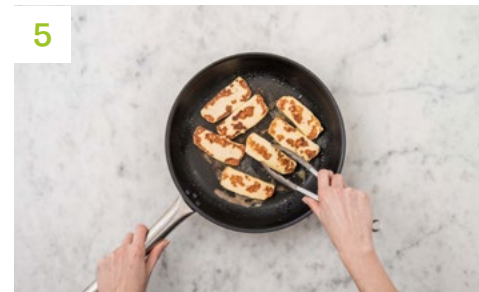
Für den Salat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

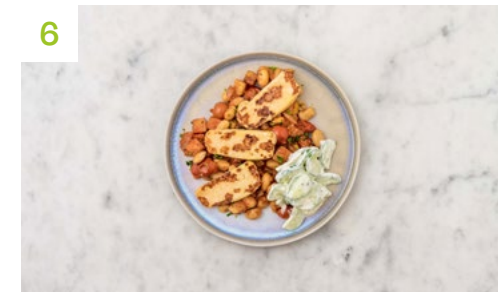
In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Schnittlauch** und **Gurke** miteinander vermengen. **Gurkensalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Grillkäse Zypriotischer Art in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Grillkäsescheiben** darin 1 – 2 Min. je Seite goldbraun braten.



Anrichten

Bohngemüse auf Tellern verteilen.

Grillkäsescheiben darauf anrichten und **Gurkensalat** dazureichen.

Bohnen mit **Petersilie** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

