

Gigantes Plaki! Riesenbohnen mit Halloumi

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Vegetarisch | Max 20% Carbs | Thermomix kocht • 760 kcal • Tag 5 kochen

22

Natürlicher Geschmack

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



Butterbohnen



Kirschtomatenpolpa



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Halloumi



Gurke



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



vorw. festk. Kartoffeln

thermomix

⌚ 25 [25 | 30] Min.

🕒 55 [55 | 60] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

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
Halloumi 7	200 g	250 g	400 g
Gurke NL ES	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	398 kJ/95 kcal	3180 kJ/760 kcal
Fett	5,81 g	46,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,46 g	19,63 g
Kohlenhydrate	5,03 g	40,17 g
– davon Zucker	2,37 g	18,89 g
Eiweiß	4,73 g	37,76 g
Salz	0,610 g	4,868 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 **NZ:** Neuseeland



1 Dünsten

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

Petersilie in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

15 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** und **Kartoffeln** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Varoma/Stufe 1** dünsten.



2 Soße kochen

Kirschtomaten-Polpa, **Tomatenpesto**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Gemüsebrühpulver**, 50 g **Wasser***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Varoma/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen, kalt abspülen und **Bohnen** in eine Auflaufform geben.



3 Bohnen backen

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

Währenddessen Mixtopf spülen und den **Salat** zubereiten.



4 Salat zubereiten

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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

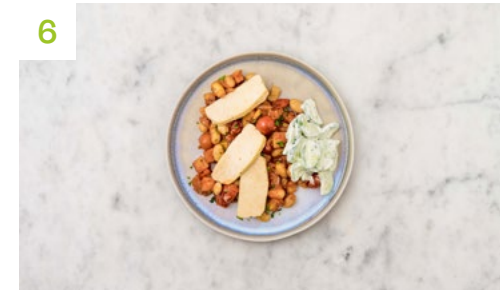
In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Schnittlauch** und **Gurke** miteinander vermengen. **Gurkensalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und fortfahren.



5 Für den Halloumi

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und **Halloumischeiben** auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen.

Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 8 Min. vor dem Ende der Backzeit 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.



6 Anrichten

Bohngemüse auf Teller verteilen.

Halloumischeiben darauf anrichten und **Gurkensalat** dazu reichen.

Bohnen mit **Petersilie** toppen.

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>

