

Champignon-Bohnen-Quinoa mit Harissa-Butterbohnenpüree & Hirtenkäsecrumble

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 659 kcal • Tag 3 kochen



Quinoa Tricolor



Hirtenkäse



Butterbohnen



Buschbohnen



braune Champignons



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



pikante Paprikasoße



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
pikante Paprikasoße 10)	160 g	240 g	320 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 760 g)
Brennwert	362 kJ/86 kcal	2756 kJ/659 kcal
Fett	3,4 g	25,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,4 g
Kohlenhydrate	8,6 g	65,2 g
– davon Zucker	2 g	15,3 g
Eiweiß	4,4 g	33,3 g
Salz	0,61 g	4,68 g

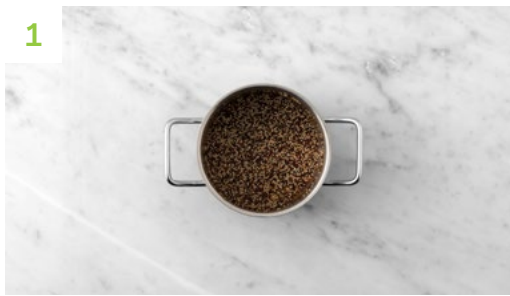
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien

TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Quinoa kochen

In einen kleinen Topf **Quinoa**, **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Champignons vierteln.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Knoblauchzehen abziehen.

Tipp: Wenn Du nicht so gerne Knoblauch magst, verwende nur die Hälfte.

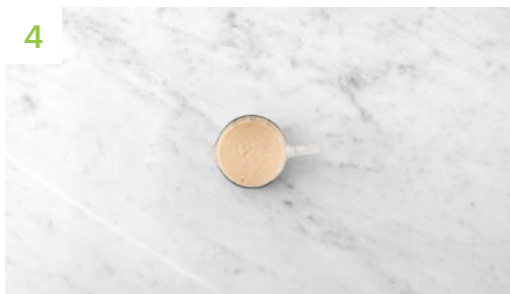
Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



3 Bohnen kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anrösten, dann herausnehmen.

Buschbohnen und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** in die Pfanne geben, aufkochen und die **Buschbohnen** ca. 6 Min. köcheln lassen. Zwischendurch eventuell esslöffelweise **Wasser*** nachgießen. Zum Schluss sollte das gesamte **Wasser** verkocht sein.

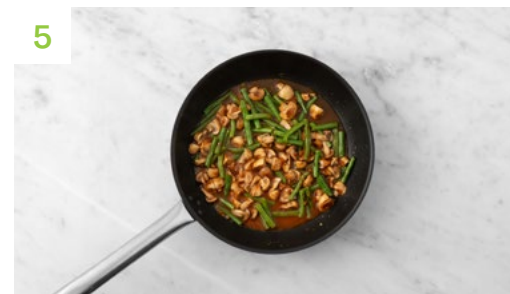


4 Inzwischen

Die Hälfte der **Butterbohnenflüssigkeit** weggießen.

In einem hohen Rührgefäß **Butterbohnen** mit restlicher **Flüssigkeit**, gebratenem **Knoblauch**, „Hello Harissa“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit einem Pürierstab cremig pürieren. Eventuell esslöffelweise mehr **Wasser*** zugeben.

Mit **Zitronenabrieb** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Gemüse fertig garen

Champignons und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zu den **Bohnen** in die Pfanne geben und alles weitere 2 – 3 Min. braten.

Pikante Paprikasoße und erneut 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** in die Pfanne geben und alles 1 – 2 Min. kochen lassen, bis die **Champignons** und **Bohnen** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Butterbohnenpüree und **Quinoa** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Champignon-Bohnenpfanne über den **Quinoa** geben.

Hirtenkäse mit den Händen darüber krümeln und mit den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

