

Dino-Safari im Bohnen-Dschungel

Jeder Teller ein Abenteuer

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 658 kcal • Tag 5 kochen

39



Vegane Dino Nuggets



Ofenkartoffel



Mais



Buschbohnen



Tomate



Aprikosenkonfitüre

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



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

Los geht's

Gemüse vor dem Kochen waschen.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Vegane Dino Nuggets	180 g	180 g	360 g
Ofenkartoffel DE FR BE	4	6	8
Mais	150 g	150 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Aprikosenkonfitüre	25 g	25 g	50 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. 680 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2753 kJ/658 kcal
Fett	3,3 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3 g
Kohlenhydrate	10,2 g	69,5 g
– davon Zucker	1,8 g	12,4 g
Eiweiß	2,4 g	16,2 g
Salz	0,05 g	0,32 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Mais durch ein Sieb abgießen.

Kartoffelwürfel und **Mais** 12 – 15 Min. im kochenden **Wasser** garen, bis sie weich sind. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.



4 Dinos anbraten

Bohnen nach der Garzeit aus der Pfanne nehmen. Ggf. warm halten.

Pfanne auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Vegane Nuggets** 4 – 5 min. rundum goldbraun braten.



2 Bohnen-Dschungel kochen

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

Reichlich heißes **Wasser*** und etwas **Salz*** in eine große Pfanne füllen und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 8 – 10 Min. zugedeckt kochen, bis die **Bohnen** weich sind.



5 Kartoffeln stampfen

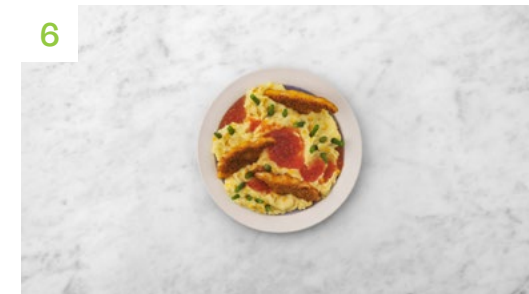
Kartoffeln und **Mais** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** und **Kochwasser*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** abschmecken.

Tipp: Falls der Stampf zu fest ist, kannst Du etwas **Wasser*** hinzugeben.



3 Dino-Dip zubereiten

In der Zwischenzeit die **Tomaten** grob raspeln und in einer kleinen Schüssel mit der **Aprikosenmarmelade** verrühren, nach Belieben mit etwas **Salz*** abschmecken.



6 Dino-Park anrichten

Mais-Stampf auf dem Teller dick verstreichen, dann die **Bohnen** zu kleinen **Dschungelwäldern** senkrecht in den **Stampf** stecken.

Dinos ebenfalls in den **Stampf** stellen.

Eine kleine **Mulde** in den **Stampf** formen und mit dem **Dip** füllen, sodass ein kleiner Teich entsteht.

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>

