



Würziger Erdnusseintopf

mit knackigem Gemüse und Fladenbrot



HELLO ERDNÜSSE

Klein, aber oho! Erdnüsse sind echte kleine Kraftpakete und liefern Dir besonders viel Vitamin B. Dieses Vitamin stärkt Deine Nerven bei kniffligen Aufgaben.



Mini-Fladenbrot



Zwiebel



rote Chili



Knoblauchzehe



Karotte



Tomate



Buschbohnen



Erdnussbutter



Erdnüsse



Gemüsebrühe

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Erdnuss-Liebhaber aufgepasst! Dieser würzige Erdnusseintopf lässt Euer Herz höherschlagen. Ganz viel knackiges Gemüse, herzhaftes Fladenbrot und jede Menge Erdnüsse machen diesen aromatischen Eintopf zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze **500 ml [1000 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 kleine Pfanne**, ein **Backblech** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke den **würzigen Erdnusseintopf**.



1 GEMÜSEBRÜHE VORBEREITEN
Gemüsebrühe in 500 ml [1000 ml] heißem Wasser auflösen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN
Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und Chilihälften in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in Spalten schneiden. Enden der Buschbohnen abschneiden und Bohnen halbieren.



3 EINTOPF ZUBEREITEN
In einem großen Topf 2 EL [4 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelscheiben darin glasig andünsten. Chiliringe (Achtung: scharf!), gepressten Knoblauch, Karottenscheiben, Bohnenhälften und Erdnussbutter zufügen und einmal gut umrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Tomatenspalten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 ERDNÜSSE RÖSTEN
In einer kleinen Pfanne Erdnüsse ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



5 FÜR DIE FLADENBROTSTREIFEN
Mini-Fladenbrot in Streifen schneiden, auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 5 Min. knusprig aufbacken.



6 ANRICHTEN
Erdnusseintopf auf tiefe Teller verteilen und mit Erdnüssen bestreuen. Zusammen mit den knusprigen Fladenbrotstreifen genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
Zwiebel DE	1	2
rote Chili ES	½ ☑	1
Knoblauchzehe ES	½ ☑	1
Karotte DE	2	4
Tomate NL	2	4
Buschbohnen	100 g	200 g
Erdnussbutter 5)	45 g	90 g
Erdnüsse 5) 15)	30 g ☑	60 g
Mini-Fladenbrot 1) 11)	1	2

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2780 kJ/664 kcal
Fett	6 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	2 g	13 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at