

# Gigantes Plaki! Riesenbohnen mit Halloumi

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3180 kJ/760 kcal • Tag 5 kochen

23



Butterbohnen



Kirschtomatenpolpa



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Halloumi



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 <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Halloumi <b>7)</b>	200 g	250 g	400 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	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 der Produktverpackung.

**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 BE: Belgien GR: Griechenland



## 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.

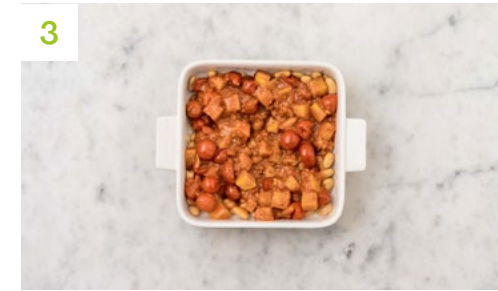


## Soße kochen

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.

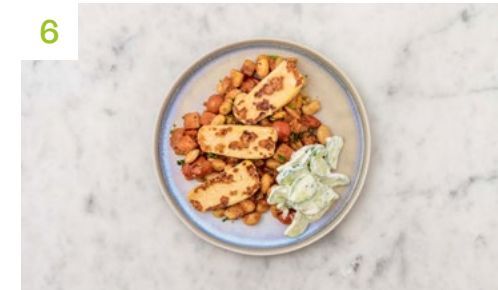
**Gurkensalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Halloumi braten

**Halloumi** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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



## Anrichten

**Bohngemüse** auf Tellern verteilen.

**Halloumischeiben** darauf anrichten und **Gurkensalat** dazureichen.

**Bohnen** mit **Petersilie** toppen und genießen.

## 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>

