

Pikanter Auflauf mit schwarzen Bohnen

dazu Knoblauch-Baguette und Sour Cream

Vegetarisch Family 10 Min. Vorbereitung 25 – 35 Minuten • 965 kcal • Tag 3 kochen

26



Baguette



pikante Paprikasoße



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Salatherz (Romana)



geriebener Junger Gouda



Tomate



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Knoblauchzehe



saure Sahne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baguette 15 16	1	1,5**	2
pikante Paprikasoße 10	160 g	240 g	320 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
geriebener Junger Gouda 7	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	50 ml	100 ml
Knoblauchzehe ES	2	3	4
saure Sahne 7	100 g	150 g**	200 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.)

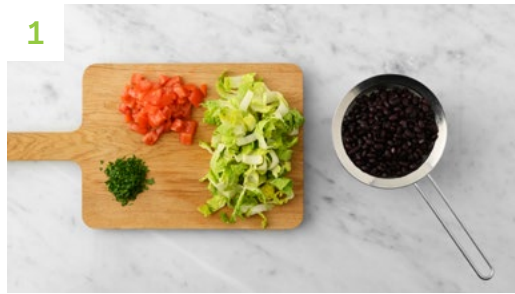
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	623 kJ/149 kcal	4038 kJ/965 kcal
Fett	7,05 g	45,72 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	11,60 g
Kohlenhydrate	15,34 g	99,49 g
– davon Zucker	2,89 g	18,74 g
Eiweiß	4,57 g	29,63 g
Salz	0,824 g	5,345 g

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) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie **15** Weizen **16** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

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

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

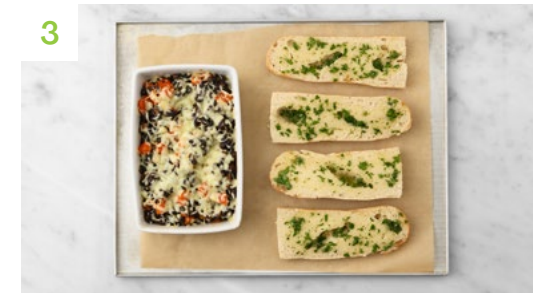
Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



Für den Auflauf

In einer kleinen Auflaufform **schwarze Bohnen**, **Tomatenwürfel**, pikante **Paprikasoße**, „Hello Cajun“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Käse darüber verteilen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen und goldbraun ist.



Baguette vorbereiten

Baguette waagrecht aufschneiden und halbieren.

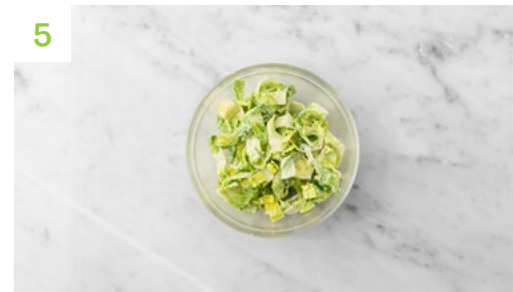
Öl* darüber verteilen, **Knoblauch** darauf pressen und ebenfalls verteilen, leicht **salzen***.

Knoblauch-Baguette in den letzten 8 Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben, bis das **Brot** goldbraun ist.



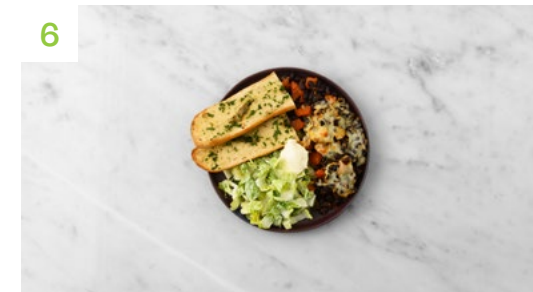
Salat vorbereiten

Buttermilch-Zitronen-Dressing in eine große Schüssel geben.



Salat vollenden

Romanasalat in die große Schüssel geben und kurz vor dem Servieren unterheben.



Anrichten

Bohnenaufauf auf Teller verteilen und **Knoblauch-Baguette** daneben anrichten.

Salat und restliche **saure Sahne** dazu servieren 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>

