

SCHOKO-BOHNEN-BROWNIES

mit karamellisierten Pfirsichen und süßem Schmand

IDEE DES MONATS

Mit schönem Gruß von unseren Köchen.
Diese saisonale Kreation
ist wirklich etwas
ganz Besonderes.



schwarze Bohnen



Schokolade (70 % Kakao)



Pfirsich



Milch (3,8 % Fett)



Schmand



Mandeln



Backpulver



Weizenmehl



Zitrone



Butter



Zucker

80 Minuten

Stufe 2

Brownies gehen einfach immer – auch im Sommer lieben wir die schokoladige Versuchung! Es spricht aber nichts dagegen, sich die süße Sünde gesünder zu gestalten, darum sag "Hallo!" zu unseren Schoko-Bohnen-Brownies! Die machen Dich durch die dunkle Schokolade glücklich und durch die **Ballaststoffe** in den schwarzen Bohnen noch dazu lange satt. Eine richtige Gewinnerkombi. Karamellisierte Pfirsiche und süßen Schmand als Topping gibt es noch obendrauf.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **2 kleine Schüsseln**, eine **kleine Auflaufform**, **Backpapier**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, einen **Pürierstab** und **1 kleine Pfanne**.



1 SCHOKOLADE SCHMELZEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Einen kleinen Topf mit heißem **Wasser** füllen und zum Kochen bringen.

Butter und **Schokolade** in eine kleine Metallschüssel geben und über dem Wasserbad langsam schmelzen.

Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.

Zitronenschale abreiben.



4 FÜR DEN SCHMAND

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **2 EL** [**3 EL** | **4 EL**] **Zucker** und abgeriebener **Zitronenschale** vermengen.



2 TEIG ZUBEREITEN

Mandeln grob hacken.

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

Bohnen zur **Schokolade** geben und zusammen mit 1 Prise **Salz***, **Backpulver** und **100 g** [**150 g** | **200 g**] **Zucker** vermengen.

Milch zugeben, **Mehl** untermischen und alles kurz mit dem Pürierstab zu einer feinen **Masse** verarbeiten.



5 FÜR DIE PFIRSICHE

Pfirsiche halbieren, Kerne entfernen und **Pfirsichhälften** in Spalten schneiden.

In einer kleinen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Pfirsichspalten** und restlichen **Zucker** darin **3 – 5 Min.** karamelisieren lassen.



3 BROWNIE BACKEN

Browniemasse in die Auflaufform füllen, mit gehackten **Mandeln** bestreuen und **20 – 25 Min.** auf der mittleren Schiene backen.

★ **TIPP:** Die Backzeit kann je nach Backofenleistung variieren. Der Brownie ist durchgebacken, wenn die Ecken leicht gebräunt sind und die Mitte schön aufgegangen ist.



6 ANRICHTEN

Schokoladen-Bohnen-Brownie in Stücke schneiden und zusammen mit **Schmand** und karamellisierten **Pfirsichspalten** genießen.

★ **TIPP:** Lass den fertigen Brownie ca. **10 Min.** abkühlen, bevor du ihn schneidest.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------|----------------|-------|--------|
| Butter 5) | 60 g | 100 g | 120 g |
| Schokolaade (70% Kakao) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Zitrone AR ES | ½ | ¾ | 1 |
| Mandeln 7) | 20 g | 30 g | 40 g |
| schwarze Bohnen (Pkg.) | 1 | 1½ | 2 |
| Backpulver | 4 g | 6 g | 8 g |
| Zucker | 150 g | 225 g | 300 g |
| Milch (3,8% Fett) 5) | 50 ml | 75 ml | 100 ml |
| Weizenmehl 1) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Pfirsich ES | 2 | 3 | 4 |
| Schmand 5) | 150 g | 300 g | 300 g |
| Öl* | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Salz* | 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.

| DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 500 g) |
|----------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 724 kJ/173 kcal | 3797 kJ/908 kcal |
| Fett | 10 g | 54 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 5 g | 5 g |
| Kohlenhydrate | 13 g | 67 g |
| – davon Zucker | 5 g | 39 g |
| Eiweiß | 5 g | 26 g |
| Ballaststoffe | 4 g | 19 g |
| Salz | 0 g | 2 g |

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 7) Mandeln

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

URSPRUNGSLÄNDER:

AR: Argentinien, ES: Spanien

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!