

Smashed Potatoes mit grüner Soße & Käsechips dazu Bohnen-Tomaten-Gemüse

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 746 kcal • Tag 5 kochen

7



Kräutermix
„Grüne Soße“



Schmand



mittelscharfer Senf



Kartoffeln (Drillinge)



geriebener Hartkäse



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Zitrone, gewachst



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 2 Backbleche mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kräutermix „Grüne Soße“	60 g	120 g	120 g
Schmand 5)	150 g	225 g**	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 640 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	3121 kJ/746 kcal
Fett	6,05 g	38,82 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	8,38 g
Kohlenhydrate	9,34 g	59,90 g
– davon Zucker	1,47 g	9,41 g
Eiweiß	2,89 g	18,53 g
Salz	0,230 g	1,474 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: **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Kartoffeln kochen

Kartoffeln in einen großen Topf geben und ca. zwei Finger breit mit **Wasser** bedecken. **Wasser** kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** insgesamt 12 – 15 Min. kochen, bis sie gar gekocht sind.

Währenddessen **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Smashed Potatoes fertigstellen

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgießen und auf ein zweites, mit Backpapier belegtes, Backblech geben. Mit **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf dem Blech ausbreiten. Jetzt jede **Kartoffel** mit einem kleinen Topfdeckel so zerdrücken, dass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist. **Kartoffeln** für 6 – 8 Min. im Ofen knusprig backen.

Tipp: Wenn Du die Kartoffeln besonders knusprig magst, stelle in den letzten 2 Min. auf die Grillfunktion um.



Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Gareinsatz geben. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten. **Sonnenblumenkerne** herausnehmen und beiseitestellen.

Zitrone vierteln.

Kirschtomaten halbieren.



Bohngemüse & grüne Soße

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der großen Pfanne erhitzen. **Bohnen** hinzufügen und für ca. 2 Min. anschwitzen. Zerkleinerten **Knoblauch** und **Tomatenhälften** hinzufügen und alles zusammen weitere 2 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die grüne **Soße** zubereiten.

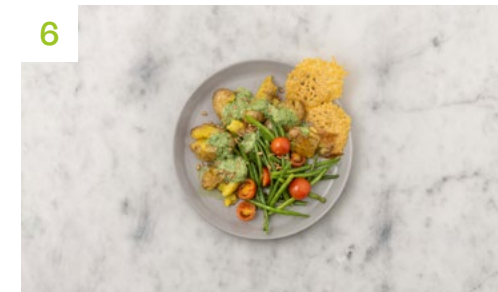
Kräuter, Schmand, Senf, Saft aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 8** pürieren. Grüne **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Käse-Chips zubereiten

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech den **geriebenen Käse** zu 4 [6 | 8] flachen Haufen formen. Im Backofen für ca. 3 – 5 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Nach der Bohnen-Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.



Anrichten

Smashed Potatoes auf Teller verteilen und mit **grüner Soße** übergießen. **Bohnen-Tomaten-Gemüse** daneben anrichten und mit **Sonnenblumenkernen** garnieren.

Zusammen mit den **Käse-Chips** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

