VEGGIE-AUFLAUF MIT SÜSSKARTOFFEL,

Paprika und schwarzen Bohnen, dazu Salat

45 – 55 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Die perfekte Mischung aus deftig und frisch gelingt immer, wenn Du einen Auflauf mit einem knackigen Mischsalat kombinierst. So wie heute: Unser **scharfer**, **glutenfreier** Veggie-Auflauf mit Süßkartoffel und **ballaststoffreichen** schwarzen Bohnen unter einer knusprigen Käsekruste sorgt für wahre Wohlfühlmomente. Der frische Salat mit Limettendressing ist hier der perfekte Ausgleich und bringt Leichtigkeit auf den Tisch. Guten Appetit!

HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.

Süßkartoffel

Zwiebel

gelbe Paprika

Knoblauchzehen

grüne Chilischote

schwarze Bohnen

Petersilie

Käse-Mix

Limette

Salatherz (Romana)

Tomaten

Gewürzmischung „HelloMexico“

Gemüsebrühe

Mayonnaise

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 Auflaufform**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.

1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 2 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. ½ EL [⅔ EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen und für 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

Ungeschälten **Knoblauch** halbieren und in den letzten 15 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit die **Hälfte** des **Knoblauchs** im Ofen mitbacken, bis der **Knoblauch** weich ist.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 2 cm große Stücke schneiden.
Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.
Chilischote längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in kleine Würfel schneiden (Achtung: scharf!).
Restlichen **Knoblauch** abziehen.
Bohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.
Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [⅔ EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.
Zwiebelwürfel darin 2 – 3 Min anbraten.
Paprikastücke hinzufügen, rohen **Knoblauch** dazupressen und weitere 2 – 3 Min mitbraten.
Anschließend **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, **Bohnen**, nach Belieben **Chiliwürfel** (Vorsicht: scharf!), **Gewürzmischung** und **Gemüsebrühe** hinzufügen und 10 – 12 Min. einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4 SALAT VORBEREITEN

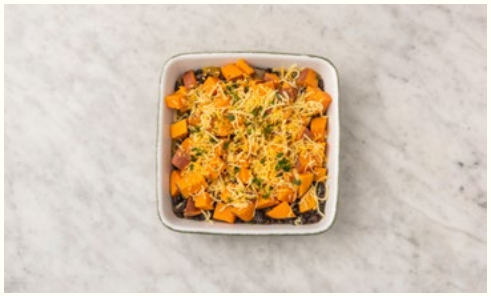
Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherz längs halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Limette in Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Mayonnaise**, **Knoblauch** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 AUFLAUF BACKEN

Die Grillfunktion des Backofens anschalten. **Gemüse-Bohnen-Mix** in eine große Auflaufform geben, **Süßkartoffelwürfel** darübergeben, mit **Käse-Mix** bestreuen und für 3 – 5 Min. überbacken, bis der **Käse** anfängt zu gratinieren.

6 ANRICHTEN

Salatstreifen und **Tomaten** mit dem **Dressing** verrühren. **Auflauf** aus dem Ofen nehmen, restliche **Petersilie** darübergeben, kurz abkühlen lassen und auf Teller verteilen. Zusammen mit dem **Salat** und restlichen **Limettenspalten** genießen!

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US | CO	1	1 (groß)	2
Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika PL | NL	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehen ES	2	3	4
grüne Chilischote ES | NL	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1½	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Limette BR | MX	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Gewürzmischung „HelloMexiko“	4 g	6 g	6 g
Tomaten PL | NL	2	3	4
Öl* für Schritt 1 und 3	je ½ EL	je ⅔ EL	je 1 EL
heißes Wasser* für Schritt 2	300 ml	450 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	280 kJ/67 kcal	2.657 kJ/635 kcal
Fett	2 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	9 g	84 g
– davon Zucker	2 g	23 g
Eiweiß	2 g	23 g
Salz	1 g	1 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 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
CO: Kolumbien PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien
BR: Brasilien MX: Mexiko

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH