



# KNACKIGE SALSICCIA-GEMÜSE-PFANNE

mit cremigem Bohnen-Parmesan-Püree



## HELLO SALSICCIA

Ein würziger Klassiker aus Italien – die Salsiccia ist eine pikant gewürzte Wurst, die traditionell gerne mit Pasta gegessen wird. Aber auch in Kombination mit unserem frischen Gemüse macht sie eine super Figur!



Brokkoli



rote Paprika



Fenchelsamen



Parmesan



Oregano



Thymian



Knoblauchzehe



weiße Riesenbohnen



Salsiccia

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Es wird bunt! Unsere knackige Salsiccia-Gemüse-Pfanne bringt Dir heute eine große Portion Farbe auf Deinen Teller! Dazu gibt es cremiges Bohnen-Parmesan-Püree, das nur so auf Deiner Zunge zergeht. Lass Dir dieses **schnelle**, **ballaststoffreiche** und **glutenfreie** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier** und einen **Pürrierstab**. Entdecke die **knackige Salsiccia-Gemüse-Pfanne**.



## 1 ALS VORBEREITUNG

**Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Fenchelsamen** fein zerkleinern. **Parmesan** fein reiben. Blätter von **Oregano** und **Thymian** abzupfen (einige für die Dekoration beiseitelegen) und fein hacken.

★ **TIPP:** Das Zerkleinern der Fenchelsamen gelingt Dir am besten mit einem Mörser!



## 4 GEMÜSE ZUBEREITEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, erneut  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze darin erwärmen, **Brokkoliröschen** und 150 ml [300 ml] heißes **Wasser** zufügen und 3 – 4 Min. dünsten. Dann **Paprikawürfel**, gehackte **Kräuter** und zerkleinerte **Fenchelsamen** zufügen und ca. 4 Min. weitergaren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Salsicciascheiben** untermischen. **Salsiccia-Gemüse-Pfanne** bei geringer Hitze warmhalten.



## 2 FÜR DAS PÜREE

**Knoblauch** abziehen und grob hacken. **Riesenbohnen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Riesenbohnen** und gehackten **Knoblauch** in der heißen **Gemüsebrühe** aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.



## 5 PÜREE ZUBEREITEN

Geriebenen **Parmesan** zu den **Riesenbohnen** geben und alles im Topf mit einem Pürrierstab sämig pürieren.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Salsiccia** schräg in 1 – 2 cm große Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei hoher Stufe erhitzen und **Salsicciascheiben** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.



## 6 ANRICHTEN

**Bohnen-Parmesan-Püree** auf Teller verteilen, **Salsiccia-Gemüse-Pfanne** darauf anrichten, mit restlichen **Kräutern** dekorieren und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Brokkoli	1 (klein)	1
rote Paprika NL	1	2
Fenchelsamen 15)	1 g	2 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Oregano/Thymian	10 g	20 g
Knoblauchzehe CH	1	2
weiße Riesenbohnen	1 Dose	2 Dosen
Salsiccia	200 g	400 g

Gemüsebrühe\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	424 kJ/102 kcal	2432 kJ/584 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	6 g	32 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	4 g	19 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

CH: China, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at