



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW 11: Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2016

Mediterranes Bohnenpüree mit Rucolasalat und Feta

Heute wird das Ciabatta nicht belegt, sondern in Form grosser Würfel selbst zur Beilage. Satt und gesund machen Dich außerdem die Bohnen, sie stecken voller Ballaststoffe, Proteine und zellschützenden Antioxidantien. Guten Appetit!



20 min.



Stufe 1



Riesenbohnen



Zwiebel



Knoblauch



Ciabatta-Brötchen



Mandeln



Zitrone



Rucola



Kirschtomaten



Feta

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Riesenbohnen	400 g	800 g
Zwiebel	½ 	1 
Knoblauch	¼ 	½ 
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g
Zitrone, Bio	1	2
Rucola	50 g	100 g
Kirschtomaten	100 g	200 g
Feta 7)	125 g	250 g

 Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 630 kcal

Kohlenhydrate: 44 g

Fett: 53 g, Eiweiß: 19 g

Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

150 ml Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, Sieb, Pürierstab, Zitronenreibe und -presse, große Pfanne



1 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und hacken. In einem kleinen Topf heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Riesenbohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Bohnen** zusammen mit der **Zwiebel** und der Hälfte des **Knoblauchs** in der **Brühe** aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab sämig pürieren.



2 **Ciabatta-Brötchen** würfeln. **Mandeln** in der Verpackung mit dem Boden eines Topfs etwas zerdrücken. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. Für den Salat **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Kirschtomaten** waschen und halbieren.

3 In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, **Ciabatta-Würfel** darin ca. 5 Min. von allen Seiten goldbraun anbraten. **Mandeln**, restlichen **Knoblauch** und **Zitronenabrieb** dazugeben und alles gut miteinander vermischen.



4 In einer Schüssel **Zitronensaft** mit 1 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Rucola** und **Kirschtomaten** damit vermischen und kurz ziehen lassen. **Feta** würfeln.

5 Zum Anrichten **Bohnenpüree** auf die Mitte der Teller geben und mit einem Löffel je eine Mulde formen. **Rucolasalat** darin anrichten und mit **Ciabatta-Würfeln** bestreuen. **Feta** darauf verteilen und genießen!

