

Gigantes Plaki! Riesenbohnen mit Halloumi dazu Gurkensalat mit Joghurt und Schnittlauch

High Protein Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3154 kj/754 kcal • Tag 3 kochen

18



Butterbohnen



Cherry-Tomaten Dose



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Halloumi



Gurke



Naturjoghurt



Schnittlauch



Ofenkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 g
Tomatenpesto 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 1.000 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	3.154 kJ/754 kcal
Fett	5.30 g	43.02 g
– davon ges. Fettsäuren	2.08 g	16.89 g
Kohlenhydrate	5.66 g	45.88 g
– davon Zucker	2.41 g	19.53 g
Eiweiss	4.69 g	38.06 g
Salz	0.484 g	3.925 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 : 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffeln schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und kalt abspülen.

Danach **Bohnen** in eine Auflaufform geben.



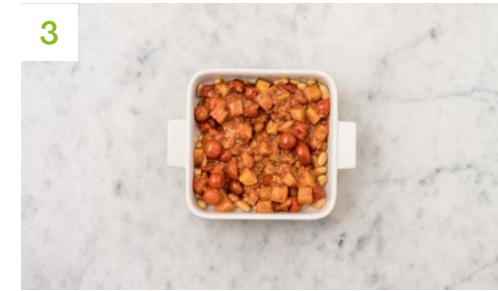
Sauce kochen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel-, **Knoblauch**- und **Kartoffelwürfel** hinzugeben und ca. 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit der **Cherry-Tomaten-Polpa**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Tomatenpesto**, **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und für 2 – 3 Min. weiterköcheln lassen.

Danach mit etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bohnen backen

Sauce über die **Bohnen** geben und die **Bohnen** im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis die **Sauce** schön dickflüssig und kräftig ist.

Bratpfanne auswaschen.



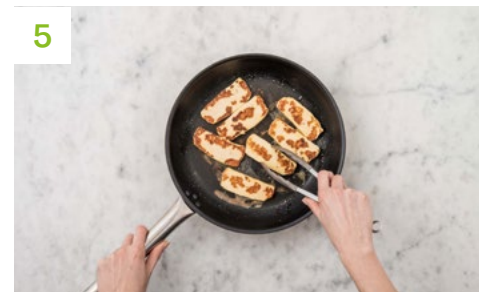
Für den Salat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Schnittlauch** und **Gurke** miteinander vermengen.

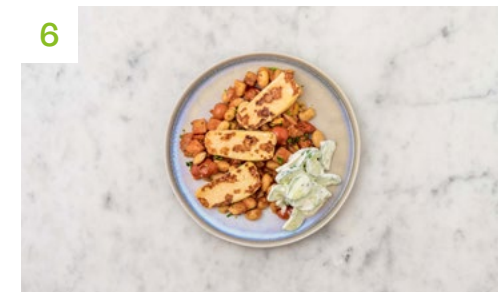
Gurkensalat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Halloumi braten

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Halloumischeiben** darin 1 – 2 Min. je Seite goldbraun braten.



Anrichten

Bohngemüse auf Tellern verteilen.

Halloumischeiben darauf anrichten und **Gurkensalat** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Gigantes Plaki! Giant beans with halloumi

served with cucumber salad with yoghurt and chives

High protein Vegetarian 30-40 minutes • 3.154 kj/754 kcal • Cook on day 3

18



Butter beans



Canned Cherry tomatoes



Tomato pesto



Onion



Garlic clove



Spice mix "Hello Buon Appetito"



Halloumi



Cucumber



Natural yoghurt



Chives



Baked potatoes



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

Good to have at hand
Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, oil*, water*, sugar*.

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Tinned cherry tomatoes	1 x 400 g	2 x 400 g
Tomato pesto 11	1 x 25 g	1 x 50 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Halloumi 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Natural yoghurt 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*, sugar*	Amounts specified in text	

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	389 kJ/93 kcal	3.154 kJ/754 kcal
Fat	5.30 g	43.02 g
- incl. saturated fats	2.08 g	16.89 g
Carbohydrate	5.66 g	45.88 g
- incl. sugar	2.41 g	19.53 g
Protein	4.69 g	38.06 g
Salt	0.484 g	3.925 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **5** Milk or milk products (including lactose) **11** Sulphur dioxide or sulphites.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Short preparation

Peel and finely chop onion and garlic.

Peel the potatoes and cut them into 1 cm cubes.

Drain beans through a sieve and rinse in cold water.

Then place beans in a baking dish.



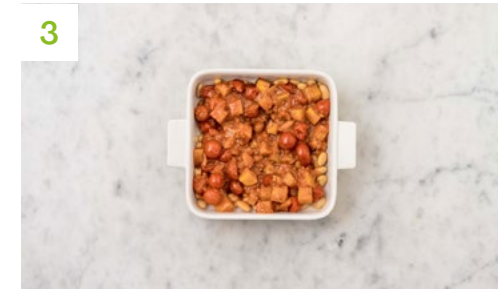
Cook sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add onion, garlic and potato cubes and sauté for approx. 1 - 2 min. until translucent.

Deglaze contents of the frying pan with cherry tomato polpa, 50 ml [100 ml] water*, tomato pesto, "Hello Buon Appetito" spice mix and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and continue to simmer for 2-3 min.

Then season with a little sugar*, salt* and pepper*.



Bake the beans

Pour sauce over the beans and bake in a preheated oven for 25-30 min. until sauce is nice and thick and rich.

Wipe out frying pan.



For the salad

Cut the ends off the cucumber, then halve it lengthways and slice it into half-moons approx. 0.5 cm thick.

Finely chop the chives.

In a large bowl, combine yoghurt, chives and cucumber.

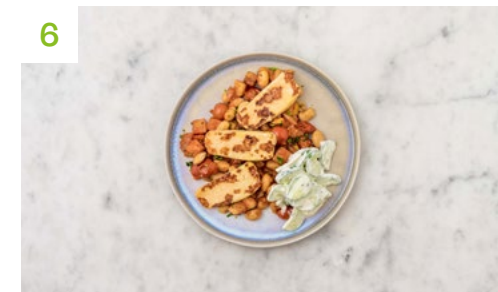
Season cucumber salad with salt* and pepper*.



Fry halloumi

Cut halloumi into slices approx. 1 cm thick.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry halloumi slices for approx. 1 - 2 min. on each side until golden brown.



Serve

Apportion beans and vegetables onto plates.

Arrange the halloumi slices on top and serve with cucumber salad and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Gigantes Plaki ! Haricots blancs avec du halloumi servi avec une salade de concombres au yogourt et à la ciboulette

Hautement protéiné Végétarien 30 - 40 minutes - 3.154 kJ/754 kcal • Cuisiner le 3e jour

18



Haricots beurre



Tomates cerises en boîte



Pesto de tomates



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Halloumi



Concombre



Yogourt nature



Ciboulette



Pommes de terre



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*,
huile*, eau*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots beurre	1 x 380 g	2 x 380 g
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 g
Pesto de tomates 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	389 kJ/93 kcal	3.154 kJ/754 kcal
Lipides	5.30 g	43.02 g
- dont acides gras saturés	2.08 g	16.89 g
Glucides	5.66 g	45.88 g
- dont sucre	2.41 g	19.53 g
Protéines	4.69 g	38.06 g
Sel	0.484 g	3.925 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)



Petite préparation

Peler l'oignon et l'ail et les hacher finement.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm.

Égoutter les haricots dans une passoire et les rincer à l'eau froide.

Mettre en suite les haricots dans un moule à gratin.



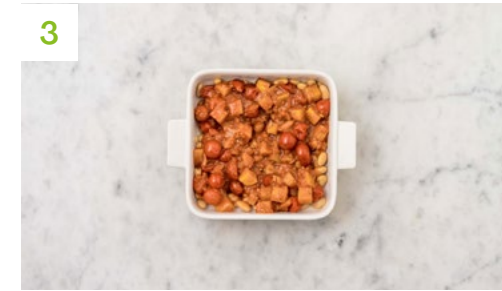
Faire cuire la sauce

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter l'oignon en dés, l'ail et la pomme de terre et faire revenir environ 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Dégeler la poêle avec le pulpe de tomates cerises, 50 ml [100 ml] d'eau*, le pesto de tomates, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et laisser mijoter 2 à 3 min.

Assaisonner avec un peu de sucre, de sel* et de poivre*.



Faire cuire les haricots

Verser la sauce sur les haricots et faire cuire dans le four préchauffé 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse.

Essuyer la poêle.



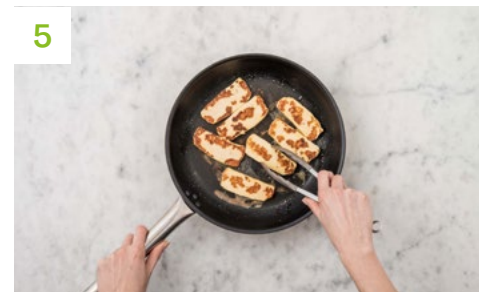
Pour la salade

Retirer les extrémités du concombre, puis le couper en demi-lunes d'env. 0.5 cm de largeur.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un saladier, mélanger yogourt, ciboulette et concombre.

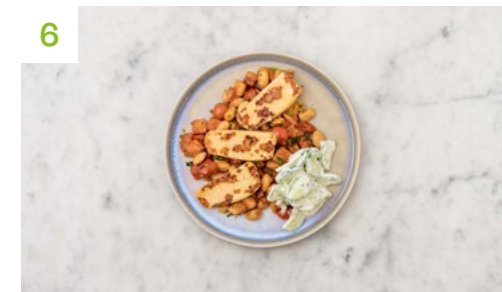
Saler* et poivrer* le salade de concombre.



Cuire le halloumi

Couper le halloumi en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Dans la grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les tranches de halloumi 1 à 2 min. de chaque côté.



Dresser

Répartir les haricots dans les assiettes.

Recouvrir des tranches de halloumi et garnir de salade de concombre et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

