

# Gigantes Plaki! Riesenbohnen mit Halloumi

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

16

High Protein Family Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3.039 kj/726 kcal • Tag 3 kochen



Butterbohnen



Cherry-Tomaten Dose



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Halloumi



Gurke



Naturjoghurt



Schnittlauch



vorw. festk. Kartoffeln



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Messbecher, 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 <b>14</b>                       | 1 x 25 g        | 1 x 50 g  |
| Zwiebel                                      | 1 x 100 g       | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe                                | 1 x 4 g**       | 1 x 4 g   |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“         | 1 x 4 g         | 2 x 4 g   |
| Halloumi <b>7</b>                            | 1 x 200 g       | 2 x 200 g |
| Gurke  | 1 x 200 g       | 2 x 200 g |
| Naturjoghurt <b>7</b>                        | 1 x 100 g       | 1 x 200 g |
| vorw. festk. Kartoffeln                      | 1 x 100 g       | 2 x 100 g |
| Schnittlauch                                 | 1 x 10 g**      | 1 x 10 g  |
| Öl*, Wasser*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver* | 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               | 381 kJ/91 kcal | 3.039 kJ/726 kcal     |
| Fett                    | 5.39 g         | 43.01 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.18 g         | 17.42 g               |
| Kohlenhydrate           | 5.01 g         | 40.04 g               |
| - davon Zucker          | 2.41 g         | 19.27 g               |
| Eiweiss                 | 4.68 g         | 37.33 g               |
| Salz                    | 0.490 g        | 3.916 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 :** **7** Milch (einschliesslich Laktose) **14** Schwefeldioxide und Sulfite.

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



## Kleine Vorbereitung

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

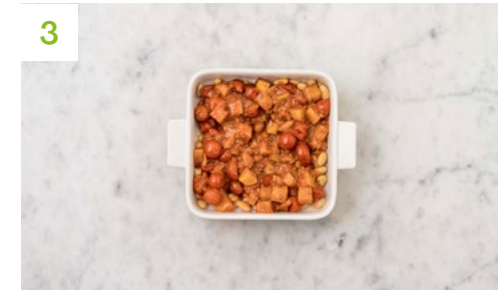


## Sauce kochen

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.

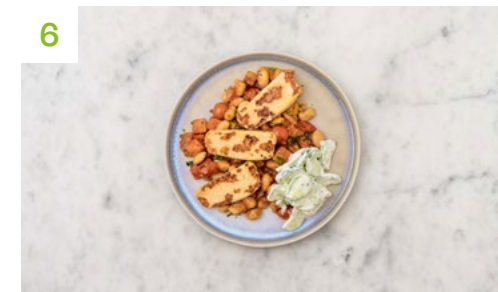
In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Schnittlauch** und **Gurke** miteinander vermengen.

**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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Gigantes Plaki! Butter beans with halloumi

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

High protein Family Max 20% carbs 30-40 minutes • 3.039 kj/726 kcal • Cook on day 3

16



Butter beans



Tinned cherry tomatoes



Tomato pesto



Onion



Garlic cloves



"Hello Buon Appetito" spice mix



Halloumi



Cucumber



Plain yoghurt



Chives



Mainly waxy potatoes



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

### Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, oil\*, water\*, sugar\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 measuring jug, 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 <b>14</b>                        | 1 x 25 g                  | 1 x 50 g  |
| Onion   | 1 x 100 g                 | 2 x 100 g |
| Garlic cloves                                 | 1 x 4 g**                 | 1 x 4 g   |
| Spice mix "Hello Buon Appetito"               | 1 x 4 g                   | 2 x 4 g   |
| Halloumi <b>7</b>                             | 1 x 200 g                 | 2 x 200 g |
| Cucumber                                      | 1 x 200 g                 | 2 x 200 g |
| Plain yoghurt <b>7</b>                        | 1 x 100 g                 | 1 x 200 g |
| Mainly waxy potatoes                          | 1 x 100 g                 | 2 x 100 g |
| Chives  | 1 x 10 g**                | 1 x 10 g  |
| Oil*, water*, sugar*, vegetable stock powder* | 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          | PPortion (approx. 1000 g) |
|------------------------|----------------|---------------------------|
| Calories               | 381 kJ/91 kcal | 3.039 kJ/726 kcal         |
| Fat                    | 5.39 g         | 43.01 g                   |
| - incl. saturated fats | 2.18 g         | 17.42 g                   |
| Carbohydrate           | 5.01 g         | 40.04 g                   |
| - incl. sugar          | 2.41 g         | 19.27 g                   |
| Protein                | 4.68 g         | 37.33 g                   |
| Salt                   | 0.490 g        | 3.916 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: 7** Milk (including lactose) **14** Sulphur dioxide and sulphites.

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



## Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Peel and finely chop the onion and garlic.

Peel the potatoes and cut them into 1 cm cubes.

Drain the beans through a sieve and rinse in cold water.

Then place the beans in a baking dish.



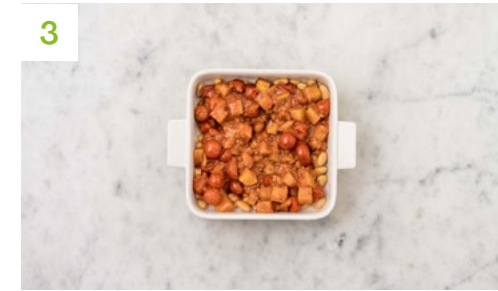
## Cook the sauce

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

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

Deglaze contents of 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 simmer for 2-3 min. more.

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



## Bake the beans

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

Wipe out the frying pan.



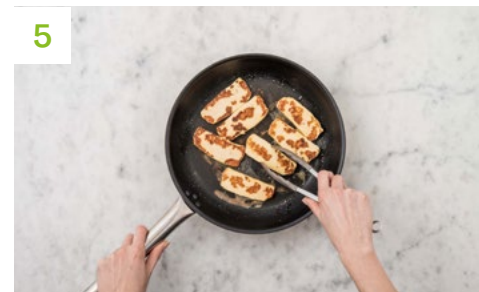
## For the salad

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

Finely slice the chives.

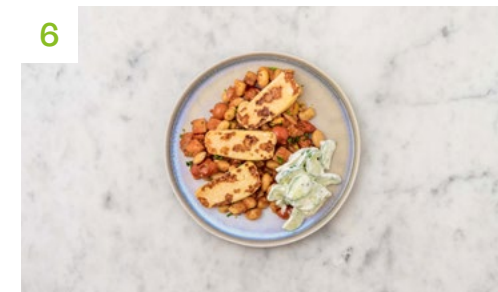
In a large bowl, combine the yoghurt, chives and cucumber.

Season the cucumber salad with salt\* and pepper\*.



## Fry the halloumi

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



## Serve

Apportion the beans and vegetables onto plates.

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

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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





# Gigantes Plaki ! Haricots blancs au halloumi

Plat prêt à consommer contient max. 20 % de glucides

16

Hautement protéiné Famille 20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 3.039 kj/726 kcal • Cuisiner au 3e jour



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 à chair  
ferme



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Sel\*, poivre\*, huile\*, eau\*, sucre\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 verre doseur, 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 <b>14</b>                           | 1 x 25 g              | 1 x 50 g   |
| Oignons  | 1 x 100 g             | 2 x 100 g  |
| Gousse d'ail   | 1 x 4 g **            | 1 x 4 g    |
| Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »             | 1 x 4 g               | 2 x 4 g    |
| Halloumi <b>7</b>                                    | 1 x 200 g             | 2 x 200 g  |
| Concombre  | 1 x 200 g             | 2 x 200 g  |
| Yogourt nature <b>7</b>                              | 1 x 100 g             | 1 x 200 g  |
| Pommes de terre à chair farineuse                    | 1 x 100 g             | 2 x 100 g  |
| Ciboulette   | 1 x 10 g **           | 1 x 10 g   |
| Huile*, eau*, sucre*, bouillon de légumes en poudre* | 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           | 381 kJ/91 kcal | 3.039 kJ/726 kcal      |
| Lipides                    | 5.39 g         | 43.01 g                |
| - dont acides gras saturés | 2.18 g         | 17.42 g                |
| Glucides                   | 5.01 g         | 40.04 g                |
| - dont sucre               | 2.41 g         | 19.27 g                |
| Protéines                  | 4.68 g         | 37.33 g                |
| Sel                        | 0.490 g        | 3.916 g                |

Notez 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 : 7** lait (y compris le lactose) **14** dioxydes de soufre et sulfites.

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



## Petite préparation

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



## 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.

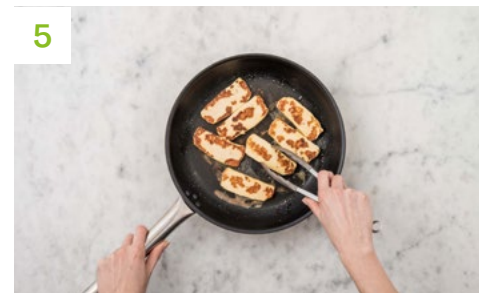


## Préparer la sauce

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.

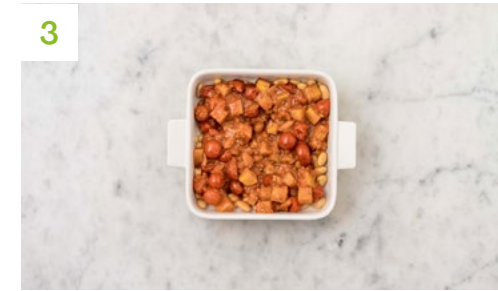
Déglacer la poêle avec le pulpe de tomates cerises, 50 ml [100 ml] d'eau\*, le pesto de tomates, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et laisser mijoter 2 à 3 min.

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



## Cuire le halloumi

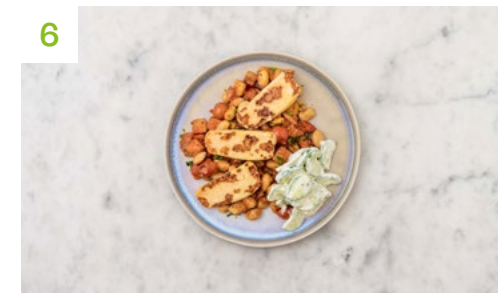
Couper le halloumi en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Dans la grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire dorer les tranches de halloumi 1 à 2 min. de chaque côté.



## Faire cuire les haricots

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

Essuyer la poêle.



## Dresser

Répartir les haricots dans les assiettes.

Recouvrir des tranches de halloumi, 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

