



Winterlicher Bohneneintopf

mit Pastinake und knusprigen Steinpilz-Käse-Ciabattabrötli



HELLO WEISSE BOHNEN!

Der Ausdruck „weisse Bohnen“ ist tatsächlich ein Sammelbegriff für alle weissen und cremefarbenen Bohnen, die es gibt.



Steinpilzpulver



Pastinake



weisse Bohnen



Kartoffel



passierte Tomaten



Knoblauchzehe



Joghurt



Kräuter der Provence



Thymian



rote Zwiebel



Zitrone



Emmentaler



dunkle Ciabattabrötli

25 Minuten

Stufe 1

veggie

leichter Genuss

Die kältere Zeit des Jahres ist immer wieder die perfekte Zeit, um Dich an deftigen, sättigenden Eintöpfen glücklich zu essen! Unser winterlicher Bohneneintopf mit weissen Bohnen und Pastinake punktet ausserdem durch einen hohen Gehalt an gesunden Ballaststoffen. In Kombination mit dem knusprigen Steinpilz-Käse-Ciabatta einfach perfekt. Lass es Dir schmecken!

Zitrone, Gemüse und **Kräuter** waschen. Reichlich Wasser im **Wasserkocher** erhitzen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/ Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, zwei **kleine Schüsseln**, eine **Saftpresse**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüseraffel** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Enden der **Pastinake** abschneiden, **Pastinake** schälen und ebenfalls in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und hacken. 300 ml [600 ml] **Gemüsebouillon** vorbereiten.



2 FÜR DEN Eintopf

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Kartoffel-** und **Pastinakenwürfel**, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Knoblauch** für ca. 2 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Bouillon** und den passierten **Tomaten** ablöschen und 8–10 Min. weiterköcheln lassen.



3 BOHNEN ZUGEBEN

Weisse Bohnen durch ein Sieb abgiessen, zum **Eintopf** geben und alles für weitere 5–6 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Blätter von **Thymian** abstreifen, grob hacken (etwas für die Dekoration beiseitelegen) und dann **Thymian** und **Kräuter der Provence** zum Eintopf geben.



4 WÄHRENDEDESSEN

Emmentaler in eine kleine Schüssel raffeln und mit **Steinpilzpulver** vermischen. **Ciabattabrötli** in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Steinpilz-Emmentaler-Mischung** bestreuen. **Ciabattascheiben** 3–4 Min. in den Backofen geben, bis der **Käse** zerlaufen und das **Brot** aussen knusprig ist.



5 ABSCHMECKEN

Schale der **Zitrone** abraffeln, **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. **Bohneneintopf** mit **Salz**, **Pfeffer**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** und 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** abschmecken. In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Bohneneintopf auf tiefe Teller verteilen und mit einem grosszügigen Klecks **Joghurt** und restlichen **Kräutern** anrichten. Fertige **Ciabattascheiben** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffel	1	2
Pastinake	1	2
rote Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
passierte Tomaten	600 g	1000 g
weisse Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Kräuter der Provence	1 g	2 g
Thymian	10 g	20 g
Emmentaler 7)	40 g	60 g
Steinpilzpulver 15)	1 g	2 g
dunkle Ciabattabrötli 1)	2	4
Zitrone	1	1
Joghurt 7)	90 g	180 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	331 kJ/79 kcal	2768 kJ/660 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	11 g	91 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiss	4 g	30 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 9) Sellerie 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Wintery bean stew

with parsnip and crispy porcini mushroom and cheese ciabatta



HELLO WHITE BEANS!

"White beans" is actually a collective term for all white and cream-coloured beans that we have.



Porcini powder



Parsnip



Cannellini beans



Potato



Tomato passata



Garlic clove



Yoghurt



Herbes de Provence



Thyme



Red onions



Lemon



Emmental cheese



Dark ciabatta

25 minutes

Level 1

Veggie

Light meal

The colder part of the year is always the perfect time to cheer yourself up with hearty, filling stews! And our winter bean stew with white beans and parsnip has the added bonus of a lot of healthy dietary fibre. Combined with crispy porcini mushroom and cheese ciabatta, it's simply perfect. Enjoy your meal!

Wash **lemon**, **vegetables** and **herbs**. Heat up plenty of **water** in the **kettle**. Preheat oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a **large pot**, two **small bowls**, a **juicer**, **baking paper**, a **baking tray**, a **grater** and a **sieve**.



1 CHOP VEGETABLES

Peel the **potatoes** and cut into approx. 1.5 cm cubes. Cut the ends off the **parsnips**, peel them, then cut them into cubes of approx. 1.5 cm. Peel and halve **onion** and cut it into thinslices. Peel and chop **garlic**. Prepare 300 ml [600 ml] **vegetable stock**.



2 FOR THE STEW

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large pot and sauté the **potato**, **parsnip** cubes, **onion** and chopped **garlic** in it for approx. 2 min. Deglaze with the prepared **stock** and the **tomato passata** and simmer for a further 8-10 min.



3 ADD BEANS

Drain **cannellini beans** in a sieve, add to the **stew** and cook everything for a further 5-6 min. until the vegetables are soft. Season with **salt** and **pepper**. Strip off the **thyme leaves**, chop them coarsely (put a little aside for decoration), then add to the stew with the **herbes de Provence**.



4 MEANWHILE

Grate **Emmental cheese** into a small bowl and mix with the **porcini powder**. Cut the **ciabatta** into slices approx. 2 cm. thick, lay them flat on a baking tray lined with baking paper, and sprinkle with the **porcini powder** and **Emmental cheese** mixture. Bake the **ciabatta** slices in the oven for 3-4 min. until the **cheese** melts and the **bread** is crispy around the edge.



5 SEASON

Zest the **lemon**, cut it in half and juice. Season the **bean stew** with **salt**, **pepper**, 1 tsp. [2 tsp.] **lemon zest** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **lemon juice**. In a second small bowl, season the **yoghurt** with **salt** and **pepper**.



6 ARRANGE

Divide **bean stew** into deep plates and top with a generous dollop of **yoghurt** and the rest of the **herbs**. Add the finished **ciabatta** slices and enjoy.

Bon appetit!

	2P	4P
Potato	1	2
Parsnip	1	2
Red onions	1	2
Cloves of garlic	1	2
Puréed tomatoes	600 g	1000 g
Cannellini beans	1 tin	2 tins
Herbes de Provence	1 g	2 g
Thyme	10 g	20 g
Emmental cheese 7)	40 g	60 g
Porcini powder 15)	1 g	2 g
Dark ciabatta 1)	2	4
Lemon	1	1
Yoghurt 7)	90 g	180 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Oil, salt, pepper, vegetable stock

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	331 kJ/79 kcal	2768 kJ/660 kcal
Fat	3 g	18 g
- incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	11 g	91 g
- incl. sugar	3 g	19 g
Protein	4 g	30 g
Dietary fibre	2 g	17 g
Salt	1 g	3 g

ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk 10) Celery 10) Mustard

15) May contain traces of allergens
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Ragoût hivernal de haricots

blancs, panais et petits pains de ciabatta croustillants au fromage et aux cèpes



HELLO HARICOTS BLANCS !

On regroupe sous la dénomination « haricots blancs » tous les haricots blancs et ceux couleur crème.



Poudre de cèpes



Panais



Haricots blancs



Pommes de terre



Tomates passées



Gousse d'ail



Yoghurt



Herbes de Provence



Thym



Oignon rouge



Citron



Emmental



Petits Ciabattas

🕒 25 minutes

📊 Niveau 1

🌱 Veggie

🍴 Régal léger

La saison hivernale est idéale pour déguster de bons ragoûts bien nourrissants ! Notre plat à base de haricots blancs et de panais offre par ailleurs un riche apport en fibres. Le pain de ciabatta au fromage et au cèpes est l'accompagnement idéal. Régalez-vous !

Nettoyer le **citron**, les **légumes** et les **fines herbes**. Chauffer suffisamment d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **grande** casserole, deux petits saladiers, un **presse-fruits**, du papier de cuisson, une plaque de cuisson, une râpe à légumes et une passoire.



1 COUPER LES LÉGUMES

Éplucher les **pommes de terre** et les couper en dés d'env. 1,5 cm. Couper les extrémités du **panais**, peler et couper en dés d'env. 1,5 cm. Peler les **oignons**, les couper en deux, puis en fines tranches. Peler **l'ail** et le hacher. Préparer 300 ml [600 ml] de **bouillon** de légumes.



2 POUR LE RAGOÛT

Chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'**huile** et faire revenir les dés de **pommes de terre** et de **panais**, les rondelles d'**oignon**, et **l'ail** haché pendant env. 2 min. Déglacer avec le **bouillon** préparé et les **tomates** passées. Laisser mijoter pendant 8 à 10 minutes.



3 AJOUTER LES HARICOTS BLANCS

Rincer les **haricots blancs** à la passoire, verser dans le **ragoût** et laisser cuire le tout encore 5 à 6 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre**. Enlever les feuilles de **thym** de la tige et hacher grossièrement (en gardant un peu pour la décoration). Ajouter ensuite le **thym** et les **herbes de Provence** à la préparation.



4 PENDANT CE TEMPS

Râper de **l'emmental** dans un petit récipient et mélanger avec la **poudre de cèpes**. Couper les petits **pains** en tranches d'env. 2 cm d'épaisseur. Placer-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson et saupoudrer dessus le mélange d'**emmental** et de **cèpes**. Cuire les tranches de **ciabatta** 3 à 4 min. au four jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et que le pain soit croustillant.



5 GOÛTER

Râper l'écorce du **citron**, le couper en deux et presser le jus. Assaisonner le **ragoût de haricots** avec du **sel**, du **poivre**, 1 cc [2 cc] de **zestes de citron** et 1 cs [2 cs] de **jus** de citron. Mélanger dans un deuxième récipient le **yogourt** avec un peu de **sel** et de **poivre**.



6 DRESSER

Servir le **ragoût** dans des assiettes creuses et ajouter une bonne cuiller de **yogourt** avec les **herbes** restantes. Déguster avec les tranches de **ciabatta**.

Bon appétit !

	2	4
Pommes de terre	1	2
Panais	1	2
Oignon rouge	1	2
Gousse d'ail	1	2
Tomates passées	600 g	1000 g
Haricots blancs	1 boîte	2 boîtes
Herbes de Provence	1 g	2 g
Thym	10 g	20 g
Emmental 7)	40 g	60 g
Poudre de cèpes 15)	1 g	2 g
Petits pains de ciabatta 1)	2	4
Citron	1	1
Yogourt 7)	90 g	180 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile, sel, poivre, bouillon de légumes
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

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

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	331 kJ/79 kcal	2768 kJ/660 kcal
Graisse	3 g	18 g
- dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	11 g	91 g
- dont sucre	3 g	19 g
Protéines	4 g	30 g
Fibres	2 g	17 g
Sel	1 g	3 g

ALLERGÈNES

1) blé 7) lait 9) céleri 10) moutarde
15) peut contenir des traces d'allergènes

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :