



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW44
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Erdnusseintopf mit Gemüse und Fladenbrot

■ Erdnuss-Liebhaber aufgepasst, hier kommst Du voll auf Deine Kosten! Zudem beweist dieser Eintopf wunderbar wärmende Eigenschaften und erinnert an die afrikanische Küche. Perfekt also für kalte Herbsttage! Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2

vegan, kalorienarm, scharf



Mini-Fladenbrot



Erdnussbutter



Erdnüsse



Karotte



Tomate



Prinzessbohnen



rote Chili



Knoblauchzehe



Zwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
rote Chili [Ursprungsl. ESP]	½ ⊕	1
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	½ ⊕	1
Karotten [Ursprungsl. DE]	2	4
Tomaten [Ursprungsl. NED]	2	4
Prinzessbohnen	100 g	200 g
Erdnussbutter 5)	45 g	90 g
Erdnüsse 5) 15)	20 g	40 g
Mini-Fladenbrot 1) 11)	1	2

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

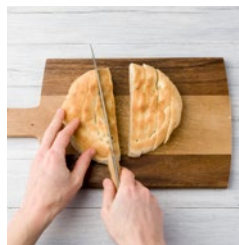
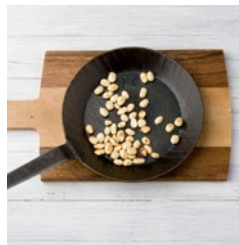
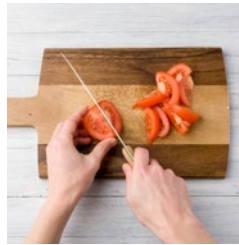
Kalorien: 621 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 19 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Gemüseribe, großer Topf, Knoblauchpresse, kleine Pfanne, Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 500 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.

2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen. **Karotten** schälen, halbieren und in dünne Stifte schneiden oder grob hobeln. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, dann halbieren.

3 In einem großen Topf 2 EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebelringe** darin glasig andünsten. Einige **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**), gepressten **Knoblauch**, **Karottenstifte**, halbierte **Bohnen** und **Erdnussbutter** zufügen, **Knoblauch** dazu pressen und alles einmal gut umrühren. Dann mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit **Tomatenspalten** hinzufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 In einer kleinen Pfanne **Erdnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

5 **Mini-Fladenbrot** in Streifen schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. knusprig aufbacken (funktioniert auch auf dem Toaster-Aufsatz).

6 **Erdnusseintopf** auf tiefe Teller verteilen und mit **Erdnüssen** bestreuen. Zusammen mit den knusprigen **Fladenbrotstreifen** genießen.