

Veggie-Auflauf mit Süßkartoffel,

Paprika und schwarzen Bohnen, dazu frischer Salat



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen:
Peterli, Petergrün oder Peterling.



Süßkartoffel



Zwiebel



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



grüner Chili



Schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Petersilie



geriebener Cheddar



Limette



Salatherz



Tomate

45 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

leichter Genuss

Die perfekte Mischung aus deftig und frisch gelingt immer, wenn Du einen Auflauf mit einem knackigen Salat kombinierst. So wie heute: Unser **scharfer, glutenfreier** Veggie-Auflauf mit Süßkartoffel und **ballaststoffreichen** schwarzen Bohnen unter einer knusprigen Käsekruste sorgt für Wärme und Wohlfühlmomente. Der frische Salat mit Limettendressing ist hier der perfekte Ausgleich und bringt den Frühling auf den Tisch. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse, 1 große Pfanne**, ein **Sieb**, eine **Auflaufform, Backpapier** und ein **Backblech**.



1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Erhitze **375 ml [565 ml|750 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 2 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belagtes Backblech geben.

Olivenöl* darüberträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Backofen für 20 – 25 Min. backen.



4 SALAT VORBEREITEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherz längs halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Limette längs vierteln.

In einer großen Schüssel 1 EL [**1½ EL|2 EL**]
Limettensaft, Olivenöl*, Salz* und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden. **Petersilienblätter** grob hacken. **Chili** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in kleine Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen.

Schwarze Bohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



5 AUFLAUF BACKEN

Pfannengemüse in eine große Auflaufform geben.
Gebackene **Süßkartoffelwürfel** darüber verteilen, mit **Cheddar** bestreuen und für 3 – 5 Min. überbacken.



3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min anbraten. **Paprikastücke** hinzufügen, **Knoblauch** dazupressen und 2 – 3 Min. braten.

Anschließend die **Hälfte** der gehackten **Petersilie, schwarze Bohnen, Chiliwürfel (scharf!), Gewürzmischung** und **Gemüsebrühe** hinzufügen und ca. 15 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** mit dem **Dressing** vermengen.

Veggie-Auflauf auf Teller verteilen.
Restliche **Petersilie** darüberstreuen und **Auflauf** zusammen mit **Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
gelbe Paprika NL BE	1	1 (groß)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
grüner Chili ES NL BE	1	1½ ☉	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
schwarze Bohnen (Packung)	1	1½ ☉	2
Gewürzmischung „HelloMexico“ 15)	3 g	4,5 g ☉	6 g
Tomate NL	2	3	4
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Limette MX BR	1	1½ ☉	2
geriebener Cheddar 7)	50 g	75 g	100 g
Olivenöl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Gemüsebrühe*	375 ml	565 ml	750 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	333 kJ/80 kcal	2782 kJ/665 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	11 g	86 g
– davon Zucker	3 g	25 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	4 g	31 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch **15)** kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 72 023 20 78 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!