

WÜRZIG-SCHARFER BORLOTTI-BOHNEN-EINTOPF

mit Chorizo, Bacon und cremigem Kräuterschmand

FAMILY HIGHLIGHT



Bacon (Scheiben)



Chorizo



stückige Tomaten



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Babyspinat



Schmand



Borlotti-Bohnen



gelbe Paprika



Petersilie



Schnittlauch



Gewürzmischung „Eintopf“



Rotweinessig

Mahlzeit für ein Rätsel!

In unserem Borlotti-Bohnen-Wundertopf haben sich so einige schmackhafte Zutaten versteckt, um Dich richtig satt zu machen:

Welche Zutaten kannst Du neben den **eiwießreichen** Borlotti-Bohnen, den Drillingskartoffeln und der gelben Paprika noch finden?

Wer alle Zutaten erraten kann, muss heute nicht beim Abwaschen mithelfen.



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch helfen, die **Bohnen** abzuspülen.

Auf neue Geschmäcker wie **Chorizo** zu setzen ist wichtig für die Entwicklung Eurer Kinder. Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie erst einmal probieren. Nur so kann sich für die Zukunft der Geschmack dafür entwickeln.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 kleine Schüssel**.



1 KARTOFFELN BACKEN
Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor und erhitzt Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und in je 3 Teile schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für die **Paprika** lassen).

Kartoffelwürfel mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und ca. 25 – 30 Min. backen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN
Paprika halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Paprikawürfel** für ca. 15 Min. zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



3 FLEISCH SCHNEIDEN
Bacon in dünne Streifen schneiden.

Chorizo in 0,5 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf **Baconstreifen** und **Chorizowürfel** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten.

Zwiebelstreifen zugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.

In der Zwischenzeit **Bohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.



4 EINTOPF KOCHEN
Knoblauch zu den **Zwiebeln** pressen und 1 Min. weiterbraten. Mit **Rotweinessig** ablöschen. 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** und **stückige Tomaten** zugeben und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

5 Min. vor Ende **Bohnen** und restliche **Gewürzmischung** zugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



5 KRÄUTERSCHMAND ZUBEREITEN
Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Kräutern**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Kartoffeln und **Paprika** nach der Backzeit in den Topf geben, **Spinat** unterrühren, bis die Blätter zusammenfallen, und erneut abschmecken.

Eintopf auf Teller verteilen, **Kräuterschmand** daraufgeben und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Eintopf“	3 g	4 g	6 g
gelbe Paprika PL NL	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Chorizo 5) 10)	60 g	80 g	120 g
Borlotti-Bohnen	200 g	300 g	400 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
stückige Tomaten	1	1½	2
Petersilie/Schnittlauch	5 g	7,5 g	10
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	3.318 kJ/793 kcal
Fett	4 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	10 g
Kohlenhydrate	7 g	64 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	3 g	29 g
Salz	1 g	6 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
1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 10) Sojabohnen
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER
DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien

f i y p #HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hlofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at