

Zatar-Gemüse mit Hirtenkäse-Crumble & Butterbohnen-Hummus

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

High Protein | Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 593 kcal • Tag 5 kochen

22



Butterbohnen



Hummus



rote Zwiebel



Gewürzmischung "Zatar"



Cherry-Tomaten



Zucchini



Hirtenkäse



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Butterbohnen	2 x	380 g	4 x	380 g
Hummus 3)	1 x	70 g	2 x	70 g
rote Zwiebel	2 x	80 g	4 x	80 g
Gewürzmischung "Zatar" 3)	1 x	6 g	2 x	6 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Haselnüsse 23)	1 x	10 g	1 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x	4 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g

**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. 630 g)
Brennwert	392 kJ/ 94 kcal	2480 kJ/ 593 kcal
Fett	5.08 g	32.09 g
– davon ges. Fettsäuren	1.20 g	7.57 g
Kohlenhydrate	5.82 g	36.78 g
– davon Zucker	1.88 g	11.85 g
Eiweiss	4.88 g	30.81 g
Salz	0.623 g	3.940 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose)

23) Haselnüsse

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



1 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in 0.5 cm Streifen schneiden.

Zucchini längs achteln und in 5 – 6 cm lange Stifte schneiden.

Knoblauchzehe grob hacken.



2 Püree vorbereiten

Butterbohnen durch ein Sieb abgiessen.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Knoblauch darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

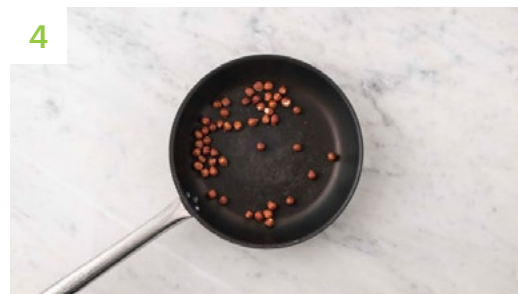
Butterbohnen, „Hello Patatas“ und 75 ml [150 ml] **Wasser*** dazugeben und aufkochen lassen.



3 Püree vollenden

Hummus und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** dazu geben und den Topfinhalt mithilfe eines Stabmixers zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.

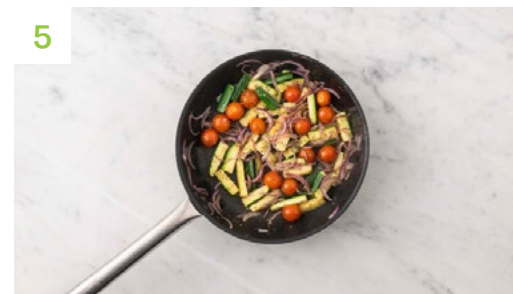
Tipp: Wenn Du das Püree flüssiger magst, füge *löffelweise Wasser** hinzu.



4 Nüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen.

Aus der Bratpfanne nehmen und fein hacken.



5 Für das Zatar-Gemüse

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl** erhitzen.

Zucchini, **Zwiebel** und ganze **Cherry-Tomaten** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis sie etwas bräunen.

Zatar-Gewürz hinzufügen und für 1 Min. weiter braten.



6 Anrichten

Butterbohnenpüree auf Teller verteilen, mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen und mit **Haselnüssen** toppen.

Zatar-Gemüse daneben anrichten, **Hirtenkäse** darüber **zerbröseln** und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Za'atar vegetables with Feta crumble and butter bean hummus

Ingredients produce 50% less CO2

High protein | Vegetarian | Eco-friendly | Under 650 calories | 20–30 minutes • 593 kcal • Cook on day 5



Butter beans



Hummus



Red onion



"Hello Za'atar" spice mix



Cherry tomatoes



Courgette



Feta cheese



Hazelnuts



"Hello Patatas" spice mix



Garlic clove

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, olive oil*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 sieve and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Butter beans	2 x	380 g	4 x	380 g
Hummus 3	1 x	70 g	2 x	70 g
Red onion	2 x	80 g	4 x	80 g
“Hello Za’atar” spice mix 3	1 x	6 g	2 x	6 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Hazelnuts 23	1 x	10 g	1 x	20 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

**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	Portion (approx. 630 g)
Calories	392 kJ/ 94 kcal	2480 kJ/ 593 kcal
Fat	5.08 g	32.09 g
– of which saturated fats	1.20 g	7.57 g
Carbohydrate	5.82 g	36.78 g
– of which sugar	1.88 g	11.85 g
Protein	4.88 g	30.81 g
Salt	0.623 g	3.940 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: 3 Sesame seeds **7** Milk (including lactose) **23** Hazelnuts

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



1 Get prepped

Halve the onion and cut it into 0.5 cm strips.

Cut the courgette lengthwise into eighths and then into 5–6 cm long sticks.

Coarsely chop the garlic clove.



2 Prepare the mash

Drain the butter beans in a sieve.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a small pot.

Gently sauté the garlic for 1–2 min.

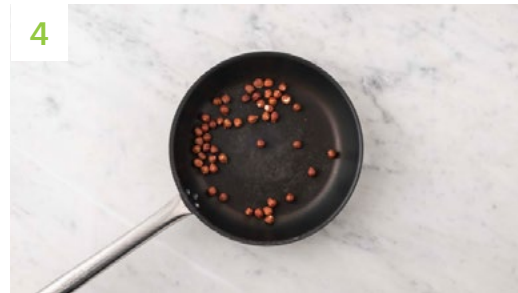
Add the butter beans, “Hello Patatas” and 75 ml [150 ml] water* and bring to the boil.



3 Finish the mash

Add the hummus and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil and mix the contents of the pot into a mash using a hand blender. Season with salt* and plenty of pepper* and keep warm.

Tip: If you like the mash a little thinner, add water* a tablespoon at a time.



4 Toast the nuts

Toast the hazelnuts in a large frying pan without fat for 2–3 min. until the skins start to loosen.

Take them out of the frying pan and finely chop them.



5 For the Za’atar vegetables

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

Sauté the courgette, onions and all the cherry tomatoes in the oil for 4–5 min. until slightly browned.

Add the Za’atar spice mix and sauté for 1 min. more.



6 Serve

Apportion the butter bean mash onto plates, spread it over each plate using the back of a spoon and top with hazelnuts.

Arrange the Za’atar vegetables alongside, crumble feta cheese over it all 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!



Légumes au zaatar avec crumble de fromage de berger et houmous de haricots blancs
Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Hautement protéiné Végétarien Écologique Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 593 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Haricots beurre



Houmous



Oignon rouge



Mélange d'épices « Zaatar »



Tomates cerises



Courgettes



Fromage de berger



Noisettes



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 passoire et 1 casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots beurre	2 x 380 g	4 x 380 g
Houmous 3)	1 x 70 g	2 x 70 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Mélange d'épices « Zaatar » 3)	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage de berger 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Noisettes 23)	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

**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. 630 g)
Valeur calorique	392 kJ/ 94 kcal	2480 kJ/ 593 kcal
Lipides	5,08 g	32,09 g
- dont acides gras saturés	1,20 g	7,57 g
Glucides	5,82 g	36,78 g
- dont sucre	1,88 g	11,85 g
Protéines	4,88 g	30,81 g
Sel	0,623 g	3,940 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 : 3) graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **23)** noix

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



Petite préparation

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles de 0,5 cm.

Couper les courgettes en huit dans le sens de la longueur, puis en bâtonnets de 5 à 6 cm de long.

Hacher grossièrement la gousse d'ail.



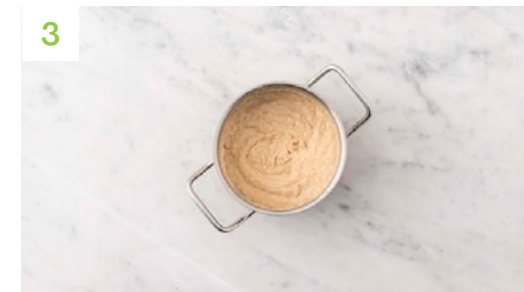
Préparer la purée

Égoutter les haricots beurrés à travers une passoire.

Dans une petite casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire suer l'ail 1 à 2 min jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

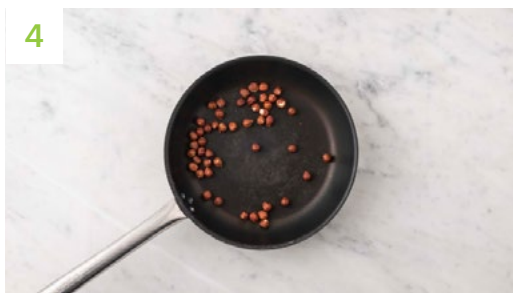
Ajouter les haricots beurrés, « Hello Patatas » et 75 ml [150 ml] d'eau*, porter à ébullition.



Finir la purée

Ajouter le houmous et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive et mixer le contenu de la casserole à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une purée. Saler*, bien poivrer* et maintenir chaud.

Astuce : Si vous préférez que la purée soit plus liquide, ajoutez une cuillerée d'eau*.



Faire griller les noix

Faire griller les noix dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 2 à 3 min jusqu'à ce que la peau se détache.

Les sortir de la poêle et hacher finement.



Pour les légumes au zaatar

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive.

Y mettre les courgettes, l'oignon et les tomates cerises entières, faire revenir 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement.

Ajouter l'assaisonnement au zaatar et poursuivre la cuisson 1 min.



Dresser

Répartir la purée de haricots beurrés dans les assiettes, étaler sur le bord à l'aide de l'arrière d'une cuillère et garnir de noix.

Disposer les légumes au zaatar à côté, émietter le fromage de berger par-dessus 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 !

