

Toskanischer Argentinos-Bohnen-Eintopf mit Babyspinat und Knoblauch-Ciabatta

Family 30 – 40 Minuten • 742 kcal • Tag 3 kochen



Argentinos, pikant



Ciabatta-Brötli



Cannellinibohnen



Babyspinat



rote Spitzpeperoni



rote Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenpesto



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosser Topf und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Argentinos, pikant	2 x	40 g	4 x	40 g
Ciabatta-Brötli 15 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Cannellinibohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x	3 g	2 x	3 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. 682 g)
Brennwert	455 kJ/ 109 kcal	3104 kJ/ 742 kcal
Fett	4.4 g	29.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	8.2 g
Kohlenhydrate	11.6 g	78.9 g
- davon Zucker	1.3 g	8.6 g
Eiweiss	4.8 g	32.5 g
Salz	0.76 g	5.19 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: **7**) Milch (einschliesslich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen **18**) Roggen

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



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Spitzpeperoni in dünne Ringe schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Argentinos aus dem Darm lösen.



Argentinos anbraten

In einem grossen Topf **Argentinos** und **Spitzpeperoni** 2 – 3 Min. anbraten. **Argentinos** dabei mit dem Kochlöffel im Topf zerbröseln.

Hälfte vom **Knoblauch** abziehen, dazupressen und 1 Min. mitbraten.



Eintopf kochen

Topfinhalt mit 400 ml [800 ml] heissem **Wasser*** ablöschen.

Cannellinibohnen mitsamt der Flüssigkeit, **Tomatenpesto**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „**Hello Smoky Paprika**“ in den Topf geben und alles ca. 5 Min. offen kochen lassen.



Ciabatta rösten

Ciabattabrötli aufschneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL **Olivenöl*** erhitzen. Restlichen **Knoblauch** hineinpressen, 1 Prise **Salz*** hinzugeben und **Ciabattabrötli** portionsweise mit der Schnittfläche nach unten ca. 2 Min. anrösten.

Dabei für 3 und 4 Personen nochmal 1 – 2 EL **Olivenöl*** in die Bratpfanne geben.



Fertigstellen

Zum Schluss **Cherry-Tomaten** und **Babyspinat** zum **Eintopf** geben und 2 – 3 Min. erhitzen. **Eintopf** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Argentinos-Cannellini-Eintopf auf Teller verteilen, mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen und mit dem **Knoblauch-Ciabatta** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Tuscan sausage-and-bean stew with baby spinach and garlic ciabatta

Family 30–40 minutes • 742 kcal • Cook on day 3



Spicy Argentino sausages



Ciabatta buns



Cannellini beans



Baby spinach



Red pointed peppers



Red cherry tomatoes



Garlic clove



Grated Italian-



style hard cheese



Tomato pesto "Hello Smoky Paprika" spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, olive oil*, water*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large pot and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy Argentino sausages	2 x	40 g	4 x	40 g
Ciabatta buns 15 18	2 x	75 g	4 x	75 g
Cannellini beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Grated Italian-style hard cheese 7 8	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomato pesto 14	1 x	25 g	1 x	50 g
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9	1 x	3 g	2 x	3 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. 682 g)
Calories	455 kJ/109 kcal	3104 kJ/742 kcal
Fat	4.4 g	29.9 g
– of which saturated fats	1.2 g	8.2 g
Carbohydrate	11.6 g	78.9 g
– of which sugar	1.3 g	8.6 g
Protein	4.8 g	32.5 g
Salt	0.76 g	5.19 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: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat **18** Rye

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



1 Chop the vegetables

Heat 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Cut the pointed pepper into thin rings.

Cut the cherry tomatoes in half.

Remove the sausages from their skins.



2 Fry the sausages

In a large frying pan, fry the sausages and peppers for 2–3 min. Break up the sausages in the pot with a wooden spoon.

Peel half of the garlic, press it in and fry for 1 min.



3 Cook the stew

Deglaze the pot with 400 ml [800 ml] hot water*.

Add the cannellini beans with the liquid, tomato **pesto**, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and "**Hello Smoky Paprika**" to the pot and cook with the lid off for about 5 min.



4 Toast the ciabatta

Cut open the ciabatta buns.

Heat 2 tbsp. olive oil* in a large frying pan. Press in the remaining garlic, add 1 pinch of salt* and toast the buns in batches with the cut side down for about 2 min.

For 3 or 4 people, add another 1–2 tbsp. olive oil* to the pan.



5 Finish

Finally, add the cherry tomatoes and spinach to the stew and heat for 2–3 min. Season the stew with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the sausage-and-bean stew on plates, sprinkle with grated hard cheese and enjoy with the garlic ciabatta.

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/



Ragoût de haricots argentins à la toscane avec pousses d'épinard et ciabatta à l'ail

Famille 30 – 40 minutes • 742 kcal • Cuisiner au 3e jour



Chorizo argentin piquant



Ciabatta



Haricots blancs



Pousses d'épinards



Poivron long rouge



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Fromage italien
à pâte dure râpé



Pesto à la tomate



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile d'olive*, eau*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande casserole et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Chorizo argentin piquant	2 x	40 g	4 x	40 g
Ciabatta 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Haricots blancs	1 x	380 g	2 x	380 g
Pousses d'épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Poivron long rouge	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomates cerises rouges	1 x	125 g	1 x	250 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Pesto à la tomate 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x	3 g	2 x	3 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. 682 g)
Valeur calorique	455 kJ/ 109 kcal	3104 kJ/ 742 kcal
Lipides	4,4 g	29,9 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	8,2 g
Glucides	11,6 g	78,9 g
- dont sucre	1,3 g	8,6 g
Protéines	4,8 g	32,5 g
Sel	0,76 g	5,19 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé 18) seigle

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



1 Couper les légumes

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Trancher le poivron long en rondelles fines.

Couper les tomates cerises en deux.

Enlever la peau du chorizo argentin.



2 Faire revenir le chorizo argentin

Dans une grande casserole, faire revenir 2 à 3 min le chorizo argentin et le poivron long. Émietter en même temps le chorizo argentin dans la casserole avec la cuillère en bois.

Peler la moitié de l'ail, le presser et le faire revenir 1 min dans la casserole.



3 Faire cuire le ragoût

Dégeler le contenu de la casserole avec 400 ml [800 ml] d'eau* chaude.

Dans la casserole, verser les haricots avec le jus, le pesto à la tomate, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le « Hello Smoky Paprika » et laisser mijoter le tout à découvert env. 5 min.



4 Faire dorer les ciabatta

Couper les ciabatta.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs d'huile d'olive*. Y presser le reste de l'ail, ajouter 1 pincée de sel*, et faire dorer les ciabatta env. 2 min, par portion, côté coupé vers le bas.

Pour 3 à 4 personnes, ajouter 1 à 2 cs d'huile d'olive* dans la poêle.



5 Touche finale

Pour finir, ajouter les tomates cerises et les pousses d'épinards dans le ragoût et réchauffer 2 à 3 min. Assaisonner le ragoût de sel* et de poivre*.



6 Dresser

Répartir le ragoût de haricots blancs et chorizo argentin dans des assiettes, saupoudrer de fromage à pâte dure râpé et déguster avec la ciabatta à l'ail.

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/

