



Freude am Kochen
einfach gemacht!



KW 49
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

hellofresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

Afrikanischer Erdnusseintopf

mit grünen Bohnen, Tomaten und Rüebl, dazu knuspriges Fladenbrot

Wenn wir an exotische Genüsse denken, kommt uns meist eher Asien als Afrika in den Sinn. Dabei wachsen auch in Afrika Erdnüsse, die übrigens zu den Hülsenfrüchten zählen und nicht zu den Nüssen. Hauptsache ist aber, dass sie gut schmecken, und das tun sie in unserem Erdnusseintopf! Guten Appetit!

 35 min.

 Stufe 2

 Veggie



rote Zwiebel



Chili



Knoblauch



Rüebl



Tomaten



grüne Bohnen



Erdnussbutter



Erdnüsse



Mini-Fladenbrot

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Fladenbrot (1) 11)	1/2	1
Erdnussbutter 5)	45 g	90 g
Chili, rot (1)	1/2	1
grüne Bohnen	100 g	200 g
Rüebli	2	4
Knoblauchzehe	1	2
Tomaten	2	4
Zwiebel	1	2
Erdnüsse 5) 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 601 kcal
 Kohlenhydrate: 49 g
 Fett: 34 g, Eiweiss: 19 g
 Ballaststoffe: 12 g

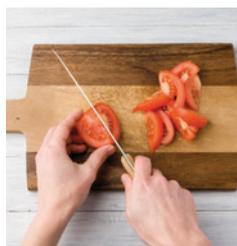
Gut im Haus zu haben

Gemüsebouillon, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, grosser Topf, kleine Pfanne

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.

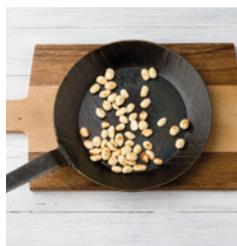


1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 500 ml heisse **Gemüsebouillon** zubereiten.



2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse pressen. **Rüebli** schälen, halbieren und in dünne Stifte schneiden oder grob hobeln. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren.

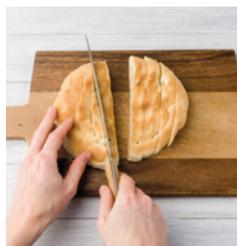
3 In einem grossen Topf 2 EL **Olivenöl** erhitzen und **Zwiebeln** darin glasig andünsten. Nach gewünschter Schärfe **Chili**, **Knoblauch**, **Rüebli**, **Bohnen** und **Erdnussbutter** zufügen und einmal gut umrühren. Dann mit **Gemüsebouillon** ablöschen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit **Tomaten** hinzufügen, 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 kleine Stücke schneiden und im Ofen ca. 5 Min. knusprig aufbacken (funktioniert auch auf dem Toaster-Aufsatz).

6 **Erdnusseintopf** in tiefe Teller verteilen und mit **Erdnüssen** bestreuen. Zusammen mit knusprigem **Fladenbrot** geniessen!



Unser Simon liebt Erdnussbutter und darum hat sich das Rezeptteam schnell an den Herd begeben und ein Rezept mit ganz viel Erdnüssen und Erdnussbutter für ihn kreiert. Simon ist bei uns der "Big Spender", er kauft fleissig alle Zutaten für die Boxen ein. Da könnt ihr euch vorstellen, dass er immer sehr viel zu tun. Danke Simon!