



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 14 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Ofengemüse

auf delikatem Bohnenpüree

Die kleine Schwester vom Kürbis ist bei uns sehr beliebt. Zucchini lässt sich ganz leicht verarbeiten und schmeckt immer. Egal ob in einer Soße, auf dem Grill oder wie bei uns aus dem Ofen. Lässt man sie allerdings wachsen, kann sie leicht bis zu fünf Kilogramm schwer werden. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



rote Zwiebel



Aubergine



Zucchini



gelbe Paprika



weiße Bohnen



Rosmarin



Zitrone



Petersilie



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
rote Zwiebel	1	2
Aubergine	1	2
Zucchini	2	4
gelbe Paprika	1	2
weiße Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Zitrone	½	1
Petersilie	5 g	10 g
Knoblauch (solo) ⊕	½	¼

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
keine

Nährwerte pro Person
Kalorien: 445 kcal
Kohlenhydrate: 36 g,
Fett: 22 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 16 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Backblech, Knoblauchpresse, Kartoffelstampfer, Ofen

2



1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Zwiebel** abziehen und achteln. **Aubergine** und **Zucchini** waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Paprika** waschen und in feine Spalten schneiden.

3



3 **Gemüse** mit 2 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem tiefen Backblech verteilen und ca. 20-25 Min. auf mittlerer Schiene des Ofens garen, bis das **Gemüse** weich und bräunlich ist.

4 Für das Bohnen-Püree: **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln abziehen und fein hacken. **Zitrone** heiß abwaschen und in feine Spalten schneiden. 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken.

4



5 1 EL **Olivenöl** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch** abziehen und in den Topf pressen. **Bohnen**, **Rosmarin** und **Gemüsebrühe** zugeben, einmal aufkochen lassen, Hitze herunterstufen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend von der Herdplatte ziehen und mithilfe eines Kartoffelstampfers grob pürieren. Falls das Püree zu dick wirkt, einfach etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6



6 Bohnen-Püree auf Tellern verteilen, mit etwas **Olivenöl** beträufeln, **Gemüse** darauf anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit einer Zitronenspalte genießen.