

Birnen im Krustenschinken mit bunten Kaiserschoten und Süßkartoffelstampf

Viel Gemüse 30 - 40 Min • 724 kcal

18



Krustenschinken



Süßkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Birne



Bohnen-Mix



Kochsahne leicht



Balsamico Creme



Petersilie
glatt/Thymian



Kaiserschoten

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Krustenschinken	80 g	120 g	160 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Birne BE NL	1	1,5**	2
Bohnen-Mix	380 g	760 g	760 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
Balsamico Creme 14)	24 g	36 g	48 g
Petersilie glatt/Thymian IL	10 g	10 g	10 g
Kaiserschoten ZM ZW PE GT ET	150 g	300 g	300 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. 740 g)
Brennwert	412 kJ/98 kcal	3031 kJ/724 kcal
Fett	3,6 g	26,6 g
- davon ges.		
Fettsäuren	2,5 g	18,2 g
Kohlenhydrate	11,5 g	84,8 g
- davon Zucker	3,7 g	26,9 g
Eiweiß	4,3 g	31,6 g
Salz	0,36 g	2,67 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) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien IL: Israel ZM: Sambia ZW: Zimbabwe PE: Peru GT: Guatemala ET: Äthiopien



1 Birnen umwickeln

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Thymian- und Petersilienblätter fein hacken.

Birne vierteln und entkernen. Birnenviertel nochmals längs halbieren

Krustenschinkenscheiben halbieren und um die Birnenstücke wickeln.



2 Bohnen kochen

In 2 große Töpfe reichlich heißes Wasser füllen, salzen* und einmal aufkochen lassen.

Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm Würfel schneiden. Süßkartoffeln in einen Topf geben und 8 - 10 Min. weich garen.

Kaiserschoten in das kochende Wasser des anderen Topfes geben und ca. 5 Min. bissfest garen.



3 Püree kochen

Wenn die Süßkartoffeln gar sind, durch ein Sieb gießen und sofort zurück in den Topf geben.

Süßkartoffeln und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] Kochsahne mithilfe eine Kartoffelstampfers zu einem cremigen Püree stampfen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken und warm halten.

Bohnen-Mix durch das Sieb abgießen.

Am Ende der Garzeit Kaiserschoten durch das Sieb mit dem Bohnen-Mix abgießen.



4 Bohnen fertigstellen

In dem 2. großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min. andünsten.

Kaiserschoten, Bohnen-Mix und die Hälfte der Kräuter dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze erwärmen.



5 Birnen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Schinken-Birnen darin rundherum ca. 5 Min. braten, bis der Krustenschinken etwas knusprig ist. Birnen herausnehmen.

Balsamico, Brühepulver, restliche Kochsahne und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* darin erhitzen und 2 - 4 Min. einköcheln lassen.



6 Anrichten

Schinken-Birnen, Kaiserschoten und Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen und mit der Soße genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

