



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 07
2015

Teile Deine Meisterwerke mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Kidneybohnen-Bratlinge

mit Orangen-Haselnuss-Salat und Baguette

Bratlinge für Kinder? Kein Problem. Einfach Kumin durch 2 EL Ketchup ersetzen und die Bratlinge etwas größer formen, anschließend in der Pfanne braten. Schmeckt auch als Burger vorzüglich!



30 min.



Stufe 3



Orange



Haselnüsse



rote Zwiebel



Kirschtomaten



Salatmix



Sprossensmischung



Baguette



Kidneybohnen



gemahlener Kumin

Zutaten	2P	4P
Orange	1	2
Haselnüsse 8)	20 g	40 g
rote Zwiebel ⊕	½	1
Kirschtomaten	100 g	200 g
Salatmix	125 g	250 g
Sprossensmischung	30 g	60 g
Olivenöl*		
Essig*		
Salz, Pfeffer*		
Baguette 1)	1	2
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Mehl*		
gemahlener Kumin 15)	2 g	4 g
Zucker*		
Öl*		
Küchenpapier*		

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

* Gut im Haus zu haben

Allergene

1) Gluten 8) Schalenfrüchte 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 651 kcal
 Kohlenhydrate: 74 g,
 Fett: 26 g, Eiweiß: 22 g
 Ballaststoffe: 15 g



1 Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Orange heiß abwaschen und fein abreiben. Dann die Enden mit einem großen Messer abschneiden und von Schale und Haut befreien (siehe Foto). In der Mitte durchschneiden und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



3 Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann grob hacken.

4 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Salatmix und Sprossen waschen und mit den Kirschtomaten in eine große Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, 1 ½ EL Essig und Salz und Pfeffer unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 Baguette nach Packungsanleitung aufbacken.

6 Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben und mit den Fingern zerkleinern. (Wer sich nicht die Finger schmutzig machen möchte, kann auch einen Kartoffelstampfer benutzen!) 2 EL Mehl, Kumin, Zwiebelwürfel, 1 Prise Zucker und Salz und Pfeffer dazumischen.



7 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Esslöffelgroße Portionen aus der Bohnenmasse nehmen und in der heißen Pfanne verteilen. Die Bratlinge mit einem Pfannenwender in der Pfanne auf ca. 2 cm flach drücken. Nach 2 Min. wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls 2 Min. anbraten. Die Bratlinge aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen.

8 Den Salat auf Tellern verteilen, Orangenscheiben, Haselnüsse und Bratlinge darauf verteilen und mit Baguette genießen.