



Leichter kochen,
besser essen!



KW25 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Cremiger Süßkartoffel-Spinatauflauf

Wenn Du dringend Kraft brauchst, dann kommt Spinat gerade recht. (Jaja, der Eisengehalt war ein Messfehler, aber jede Menge Eisen für die Muskeln enthält der Spinat trotzdem.) In Kombination mit den Süßkartoffeln lässt Du die Erinnerung an den grässlichen “Blubb” endgültig hinter Dir. Guten Appetit.



40 min.



Stufe 3



Knoblauch



Rosmarin/Thymian



Sahne



Süßkartoffeln



Spinat



Muskatnuss, gemahlen



Käse, gerieben



Frühlingszwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Rosmarin/Thymian	10 g	20 g
Sahne 7)	200 ml	400 g
Süßkartoffeln	2	4
Spinat	300 g	600 g
Muskatnuss, gemahlen 15)	1 g	2 g
Käse, gerieben ⊕ 7)	50 g	100 g
Frühlingszwiebel	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 618 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Öl oder Butter, (Weiß-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner (Soßen-)Topf, großer Topf, Küchenpapier, Sieb, sauberes
Küchentuch, Auflaufform

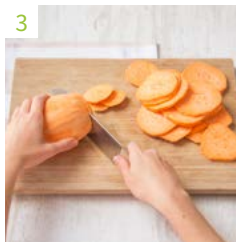
2



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Knoblauch** abziehen und mithilfe eines Topfbodens ein wenig andrücken. **Rosmarin** und **Thymian** waschen und trocken schütteln. **Sahne** mit **Knoblauch**, **Thymian** und **Rosmarin** in einem kleinen Soßentopf einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und mind. 10 Min. ziehen lassen. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden.

3



3 **Süßkartoffeln** waschen, schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. In einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen, dann ca. 5 Min. weiterkochen. **Süßkartoffeln** abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gründlich trocken tupfen.

4 **Spinat** waschen, in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen (dabei fällt der Spinat zusammen). Anschließend in ein sauberes Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit gründlich herauswringen. Spinat mit **Salz**, **Pfeffer** und je nach Geschmack mit etwas **Muskatnuss** würzen.

4



5 Eine feuerfeste Auflaufform leicht einfetten. Den Boden zuerst mit einer Schicht **Süßkartoffelscheiben** belegen, **Spinat** darauf verteilen, dann mit den restlichen **Süßkartoffeln** abschließen. **Rosmarin**, **Knoblauch** und **Thymian** aus der **Sahne-Soße** entfernen. Den Auflauf mit der **Sahne-Soße** begießen und mit **Käse** bestreuen. Für 20–25 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens garen, bis der **Käse** bräunlich ist.

5



6 **Süßkartoffel-Spinatauflauf** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und ein paar Min. zugedeckt ziehen lassen. Dann in gleich große Stücke schneiden und mit **Frühlingszwiebeln** bestreut genießen!