

Gemüse Eintopf mit Brokkoli, Porree und Karotte

dazu Käse-Zwiebel-Taler

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch Thermomix kocht • 747 kcal • Tag 5 kochen

17



-  Porree
-  Crème fraîche
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Petersilie, glatt
-  Zwiebel
-  würziger Gouda, gerieben
-  Karotte
-  Brokkoli
-  Frischecreme
-  Ofenkartoffel
-  Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Mehl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree NL DE	1	1	2
Crème fraîche 7)	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE	2	3	4
würziger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
Brokkoli DE	1	1	1
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 940 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	3126 kJ/747 kcal
Fett	5,6 g	52,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	28,7 g
Kohlenhydrate	4,3 g	40,3 g
– davon Zucker	2,2 g	20,4 g
Eiweiß	2,9 g	27,4 g
Salz	0,38 g	3,52 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande



Gemüse vorbereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Karotten nach Belieben schälen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffelwürfel und **Karottenscheiben** in den Gareinsatz geben.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Für die Röstzwiebeltaler

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Mehl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, sodass die **Zwiebelstreifen** gut ummantelt sind.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Nun die **Zwiebeln** in der Pfanne gleichmäßig auf 2 [3 | 4] **Kreise** aufteilen, die Hälfte des **Goudas** darüber verteilen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Zwiebeltaler** zusammenhält.



Vorgaren

Zwiebeln halbieren, abziehen und die Hälfte in Spalten schneiden.

Porree längs halbieren, einmal gründlich auswaschen und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Zwiebelspalten und **Porreeringe** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

700 g [900 g | 1.100 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und

15 Min. [18 Min. | 20 Min.]/Varoma/Stufe 1 vorgaren. Währenddessen fortfahren.



Eintopf vollenden

Nach der Dampfzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Crème fraîche und **Frischecreme** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.]/95 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Gemüse** aus dem Varoma-Behälter und Gareinsatz in eine große Schüssel umfüllen und restlichen **Käse** zugeben. Nach der Kochzeit **Brühe** aus dem Mixtopf zum **Gemüse** in die Schüssel geben, vorsichtig vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Brokkoli in kleine **Röschen** aufteilen, den Strunk schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden und beides auf den V-Einlegeboden geben.

Die restliche **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Nach der Vorgarzeit den Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**).

Den V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und den Varoma verschließen.

Varoma wieder aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** zu Ende garen.

Währenddessen die **Zwiebeln** zubereiten.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, **Zwiebeltaler** darauf anrichten und mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

