














Süßkartoffeleintopf mit Spinat & Karotten

dazu Mandelblättchen und Kürbiskernöl

Vegetarisch Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 679 kcal • Tag 3 kochen

12



-  Süßkartoffel
-  Ofenkartoffel
-  Babyspinat
-  Karotte
-  Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Thymian
-  Tomatenmark
-  Kürbiskernöl
-  saure Sahne
-  Mandeln, gehobelt
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Gemüsebrühpulver

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Mehl*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Messbecher, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Babypinac	75 g	75 g	100 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml**	20 ml
saure Sahne 7)	100 g	100 g	200 g
Mandeln, gehobelt 22)	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 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	303 kJ/72 kcal	2841 kJ/679 kcal
Fett	2,4 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	6,7 g
Kohlenhydrate	10,8 g	101,3 g
– davon Zucker	2,6 g	24,6 g
Eiweiß	1,6 g	14,7 g
Salz	0,31 g	2,89 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 **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **HN:** Honduras **BE:** Belgien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln und **Süßkartoffel** schälen und beides in 1 – 2 cm Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.



2 Gemüse anbraten

Aus 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** herstellen.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebeln** und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** bestäuben.

Tomatenmark, „Hello Paprika“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zugeben und alles gut vermischen.



3 Eintopf köcheln lassen

Kartoffeln und **Zwiebeln** mit vorbereiteter **Brühe** ablöschen.

Thymianzweige hinzufügen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und aufkochen lassen.

Nach ca. 3 Minuten **Süßkartoffel** und **Karotte** hinzugeben und ca. 12 – 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und der **Eintopf** ein bisschen eingedickt ist.



4 Mandelblättchen rösten

In der Zwischenzeit **Petersilie** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

In einer kleinen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.



5 Eintopf verfeinern

Nach dem Ende der Eintopf-Kochzeit **Thymian** entfernen.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der gesamte **Spinat** zusammengefallen ist. **Eintopf** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tip: Wenn der Eintopf etwas zu dick ist, kannst Du noch schluckweise etwas heißes Wasser* dazugeben.



6 Anrichten

Süßkartoffeleintopf auf tiefe Teller verteilen, etwas **saure Sahne** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, mit **Kürbiskernöl** beträufeln und genießen.

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>

