

Maronen-Pilz-Ragout mit Knoblauch-Bohnen

dazu Kartoffelpüree, getoppt mit Petersilie

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen

18



Maronen, gegart



braune Champignons



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maronen, gegart 2)	100 g	100 g	200 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 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. 710 g)
Brennwert	345 kJ/82 kcal	2438 kJ/583 kcal
Fett	2,4 g	16,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	12,3 g	87,2 g
– davon Zucker	2,1 g	14,9 g
Eiweiß	2,2 g	15,8 g
Salz	0,53 g	3,74 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: **2)** Schalenfrüchte **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Maronen grob hacken.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilien und **Thymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.



Kartoffeln & Bohnen kochen

Kartoffeln schälen und in 3 cm Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

Einen zweiten großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Buschbohnen** hineingeben und 8 – 9 Min. garen, bis sie weich sind.



Pilze anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Champignons** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Maronen und **Tomatenmark** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Ragout fertigstellen

Pfanneninhalt mit **Sojasoße**, der Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Senf**, der Hälfte „Hello Muskat“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Thymian und Hälfte der **Petersilie** dazugeben und alles 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Püree fertigstellen

Bohnen durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Mit restlichem **Knoblauch** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Margarine*** 1 – 2 Min. durchschwenken. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln durch das Sieb abgießen, dabei 125 ml [200 ml | 230 ml] **Kochwasser** auffangen. **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und mit dem aufgefangenen **Kochwasser***, restlichem „Hello Muskat“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu **Püree** verarbeiten.



Anrichten

Kartoffelpüree auf Teller verteilen, restliche **Petersilie** darüber streuen.

Bohnen und **Maronen-Champignon-Ragout** daneben anrichten.

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>

