

# Maronen-Pilz-Ragout mit Knoblauch-Bohnen dazu Kartoffelpüree, getoppt mit Petersilie

Viel Gemüse Kalorien im Blick Vegan 30 - 40 Min • 583 kcal

33



Maronen, gegart



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



rote Zwiebel



Petersilie  
glatt/Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Sojasoße



Champignons



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig\*, pflanzliche Margarine\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Maronen, gegart	200 g	200 g	400 g
mehligk. Kartoffeln DE   BE   FR   NL	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen DE   SN   MA   KE   ET	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel NL   EG   DE	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 13) 11) 15)	20 ml	40 ml	40 ml
Champignons PL   DE	200 g	300 g	400 g
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.)

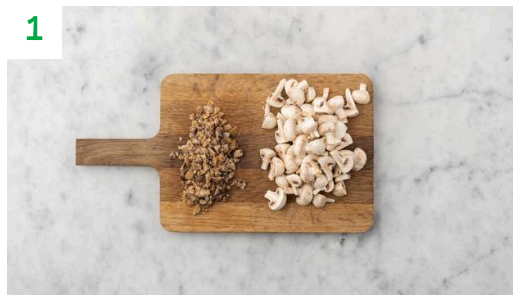
	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	349 kJ/83 kcal	2441 kJ/583 kcal
Fett	2,5 g	17,4 g
- davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,1 g
Kohlenhydrate	13,6 g	95,4 g
- davon Zucker	2,1 g	14,6 g
Eiweiß	2,3 g	15,9 g
Salz	0,41 g	2,9 g

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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland BE: Belgien FR: Frankreich NL: Niederlande SN: Senegal MA: Marokko KE: Kenia ET: Äthiopien EG: Ägypten ES: Spanien PL: Polen



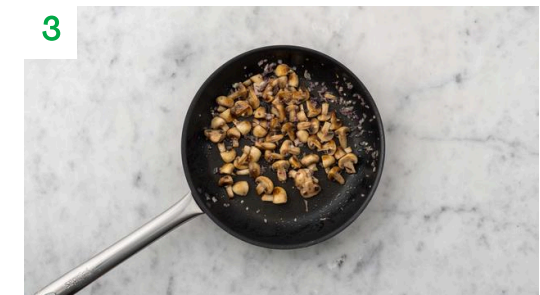
## 1 Gemüse schneiden

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.



## 2 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.



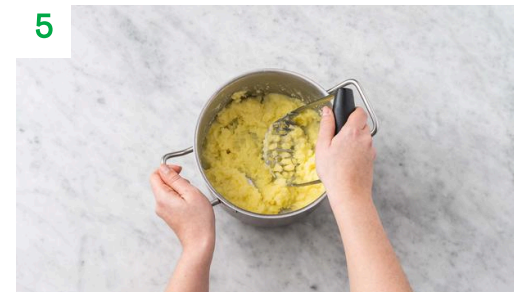
## 3 Pilze anbraten

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.



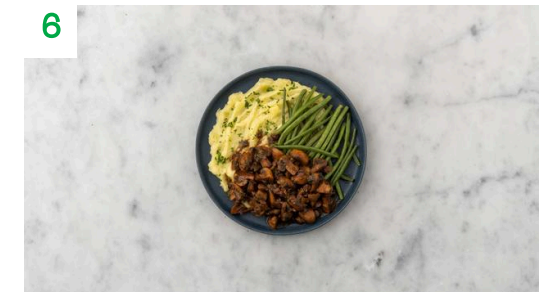
## 4 Ragout fertigstellen

Pfanneninhalte 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.



## 5 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.



## 6 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 ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

