

Bunter Gemüsetopf mit Käse-Zwiebel-Haube

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs Family 30 – 40 Minuten • 3673 kJ/878 kcal • Tag 5 kochen



Porree



Crème fraîche



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie



Zwiebel



Bergjausenkäse



Karotte



Brokkoli



Frischkäse



Ofenkartoffeln



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree NL BE DE	1	1	2
Crème fraîche 7)	150 g	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g	10 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	2	3	4
Bergjausenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Brokkoli NL ES	1	1	1
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*, Mehl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 960 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	3673 kJ/878 kcal
Fett	6,83 g	65,70 g
– davon ges. Fettsäuren	3,77 g	36,27 g
Kohlenhydrate	4,12 g	39,64 g
– davon Zucker	2,17 g	20,87 g
Eiweiß	3,19 g	30,72 g
Salz	0,224 g	2,158 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 **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



Gemüse vorbereiten

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

Zwiebel halbieren, abziehen und eine Hälfte grob würfeln. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, Enden entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffel in 1 cm große Würfel schneiden.

Brokkoli in kleine Röschen aufteilen, den Strunk schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Röstzwiebelhaube

In der Zwischenzeit 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 **Bergjausenkäses** darüber verteilen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Zwiebelhaube** zusammenhält.



Gemüse anschwitzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Porree**, **Karottenscheiben**, **Zwiebel-** und **Kartoffelwürfel** darin 4 – 5 Min. glasig anschwitzen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Eintopf vollenden

Nach der Garzeit **Crème fraîche**, **Frischkäse** und restlichen **Käse** unter den Eintopf rühren und einmal aufkochen lassen.

Noch einmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilienblätter abziehen und fein hacken.



Eintopf aufsetzen

Topfinhalt mit 500 ml [750 ml | 1000 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und der **Gewürzmischung** „Hello Muskat“ ablöschen. Einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Anschließend **Brokkoliröschen** und **Karottenscheiben** hinzugeben und offen für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Den Eintopf auf einem tiefen Teller verteilen, die **Zwiebelhaube** darauf anrichten und mit der gehackten **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>

