

Chorizo-Pfanne mit Kohlrabi-Kartoffel-Püree dazu Bacon und Kräuterschmand

Max 20% Carbs **Family** Thermomix kocht • 875 kcal • Tag 5 kochen

21



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



thermomix

⚡ 40. [45. | 45.] Min. ⌚ 50. [55. | 55.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|-----------------|-------|-------|
| rote Paprika NL BE ES | 1 | 2 | 2 |
| Porree NL BE DE | 1 | 1 | 2 |
| Kohlrabi DE | 1 | 2 | 2 |
| mehlig. Kartoffeln | 400 g | 400 g | 800 g |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Schmand 5) | 150 g | 300 g | 300 g |
| Ajvar 11) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Bacon (Scheiben) | 100 g | 125 g | 200 g |
| Chorizo 5) | 80 g | 120 g | 160 g |
| Gemüsebrühe 3) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Butter 5) | 10 g | 15 g | 20 g |
| Öl*, Wasser* | 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. 820 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 449 kJ/107 kcal | 3660 kJ/875 kcal |
| Fett | 6,59 g | 53,68 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,14 g | 17,44 g |
| Kohlenhydrate | 6,57 g | 53,48 g |
| – davon Zucker | 2,51 g | 20,48 g |
| Eiweiß | 3,19 g | 25,97 g |
| Salz | 0,459 g | 3,742 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: **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

NZ: Neuseeland **ES:** Spanien **BE:** Belgien



Zerkleinern & schneiden

Petersilie in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas **Petersilie** für die Deko herausnehmen und den Rest zerkleinerte **Petersilie** in eine kleine Schüssel geben.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

Kohlrabi schälen, ebenfalls in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



Für den Kräuterdip

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in die kleine Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** geben. 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] vom **Schmand** abnehmen und für das **Püree** zur Seite legen. Restlichen **Schmand**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Kräutern** zugeben und zu einem **Kräuterdip** verrühren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. **Gemüse** vom Varoma-Einlegeboden in die Pfanne zugeben.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/ Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. **Porree** in 0,5 cm Ringe schneiden und beides auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma schließen, wieder aufsetzen, **16 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren und fortfahren.



Pfanne & Stampf vollenden

2 EL [**3 EL | 4 EL**] heiße **Garflüssigkeit*** ebenfalls in die Pfanne zugeben, mischen, Pfanne wieder erhitzen und noch ein bisschen köcheln lassen. Zum Schluss **Bacon**, **Chorizo** und **Zwiebelspalten** wieder zugeben, unterheben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und eventuell etwas **Garflüssigkeit*** abschmecken.

Kartoffeln, **Kohlrabistücke**, vorher abgenommenen **Schmand**, **Gemüsebrühe** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 5** zu einem **Stampf** verarbeiten.



In der Pfanne

Bacon in 4 cm breite Streifen schneiden.

Chorizo in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Alles zusammen ohne Fett in eine kalte große Pfanne geben, auf mittlere Hitze einstellen und gemeinsam langsam braten, bis der **Bacon** knusprig ist. Dann alles kurz aus der Pfanne nehmen und den **Ajvar** in die Pfanne einrühren. Pfanne von der Hitze nehmen.

Während des Bratens mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Prüfen, ob der **Stampf** die gewünschte Konsistenz und den richtigen Geschmack hat. Eventuell noch **Salz***, **Pfeffer*** und etwas heiße **Garflüssigkeit*** zugeben und mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 6** vermengen.

Pfanneninhalt und **Kohlrabi-Kartoffel-Püree** auf Teller verteilen. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und mit dem **Kräuterschmand** genießen.

Guten Appetit!