



CREMIGER GEMÜSEEINTOPF MIT BACON

Paprika, Spinat und gerösteten Mandelblättchen

LOW CARB



Hokkaido-Kürbis geschält und gewürfelt



rote Paprika



Tomatenmark



Lorbeerblatt



Zwiebel



Babypinac



Karotte



Petersilie



Crème fraîche



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Maisstärke



Bacon (Würfel)

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 FÜR DEN DIP

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Crème fraîche**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren. **Petersiliencreme** in eine kleine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen und trocknen.



2 DÜNSTEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Baconwürfel** zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Karotte** schälen, in 1,5 cm große Stücke schneiden und zusammen mit dem **Lorbeerblatt** in den Gareinsatz geben.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kürbiswürfel** in den Varoma-Behälter geben. **Paprika** halbieren, entkernen, in 1,5 cm große Würfel schneiden, auf den **Kürbiswürfeln** verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben, und Varoma verschließen.



4 DAMPFGAREN

500 g [650 g | 800 g] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Tomatenmark**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **21 Min. [22 Min. | 24 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten und **Babyspinat** in eine große Schüssel geben.



5 SOSSE VOLLENDEN

Maisstärke in 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** auflösen. Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Aufgelöste **Stärke** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1,5** kochen.

Während die **Soße** kocht, das **Gemüse** aus dem Varoma und dem Gareinsatz in die Schüssel zum **Spinat** geben und mischen.



6 ANRICHTEN

Soße im Mixtopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zum **Gemüse** in die große Schüssel zugeben. Alles gut mischen. **Kürbiseintopf** auf Teller verteilen, etwas **Petersilien-Crème-fraiche** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, **Kürbiskernöl** daraufträufeln und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	2	3	4
rote Paprika NL ES	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	400 g	600 g	800 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Lorbeerblatt	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g	300 g
Mandelblättchen 7)	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml	20 ml
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4	500 g	650 g	800 g
Wasser* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
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. 900 g)
Brennwert	256 kJ/61 kcal	2.230 kJ/533 kcal
Fett	4,31 g	37,59 g
- davon ges. Fettsäuren	1,96 g	17,07 g
Kohlenhydrate	3,69 g	32,16 g
- davon Zucker	3,27 g	28,52 g
Eiweiß	1,63 g	14,19 g
Salz	0,169 g	1,478 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

5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at