



# 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!)

## URSPRUNGSLÄNDER

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