



# CREMIGER KÜRBISEINTOPF

mit Paprika, Spinat und gerösteten Mandelblättchen



## HELLO KÜRBISKERNÖL

Nicht umsonst heißt es: „Das Feinste vom Kürbis sind seine Kerne, das Feinste der Kerne ist das daraus gewonnene Öl.“  
Da stimmen wir voll und ganz zu!



mehlig. Kartoffeln



rote Paprika



Tomatenmark



Lorbeerblatt



Zwiebeln



Babypinac



Karotte



Petersilie



Schmand



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Endlich wieder Kürbis! Zum Start der Saison überraschen wir Dich mit einer ganz neuen Zubereitungsweise: Denn einen Kürbiseintopf hast Du vielleicht noch nie probiert, oder? Das **ballaststoffreiche** Gericht sorgt für lang anhaltende Sättigung und zusammen mit gerösteten Mandelblättchen und einem Klecks Petersilienschmand als Topping ist der kulinarische Wohlfühlmoment perfekt.



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** und **1 kleine Pfanne**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebeln** abziehen und in feine Streifen schneiden.  
**Kartoffeln** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.  
**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 1,5 cm große Würfel schneiden.  
Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser\*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** herstellen.  
**Karotte** schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden.



## 4 KRÄUTERSCHMAND ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit **Petersilie** fein hacken. **Schmand** mit **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.  
In einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebeln**, **Kürbiswürfel**, **Karottenwürfel**, **Kartoffeln** und **Paprika** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Mehl\*** bestäuben, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter\***, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** zugeben. Alles gut vermischen.



## 5 Eintopf VERFEINERN

Nach Ende der **Kürbis**-Kochzeit **Spinat** unterrühren.



## 3 Eintopf KÖCHELN LASSEN

Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** aufgießen, **Lorbeerblatt** hinzufügen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Kürbiseintopf** auf Teller verteilen, etwas **Kräuterschmand** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, **Kürbiskernöl** darüberträufeln und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebeln DE	2	3	4
mehlig. Kartoffeln DE	3	4	6
rote Paprika PL   NL	1	1	2
Gemüsebrühe	8 g	12 g	16 g
Karotte DE	1	1	2
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 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
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
Mandelblättchen 7)	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kürbiskernöl	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl* 1) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 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. 650 g)
Brennwert	345 kJ/82 kcal	2.249 kJ/538 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	8 g	53 g
- davon Zucker	4 g	26 g
Eiweiß	2 g	11 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte  
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande  
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[#HelloFreshDE](#)

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2019 | KW 40 | 3