CREMIGER SÜSSKARTOFFELEINTOPF

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!

- Kartoffeln
- rote Paprika
- Tomatenmark
- Zwiebel
- Babyspinat
- Karotte
- Petersilie
- Thymian
- Schmand
- Mandelblättchen
- Kürbiskernöl
- Butter
- Süßkartoffel
- Gemüsebrühe
- Gewürzmischung „Paprikagewürz“

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

LOS GEHT'S

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

1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln und **Süßkartoffeln** schälen und beide in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 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.

2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebeln**, **Süßkartoffeln**, **Karotten**, **Kartoffeln** und **Paprika** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Mehl*** bestäuben, **Butter**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** zugeben. Alles gut vermischen.

3 EINTOPF KÖCHELN LASSEN

Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** aufgießen und **Thymianzweige** hinzufügen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.

4 WÄHRENDDESSEN

In der Zwischenzeit die **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 fein duften.

5 EINTOPF VERFEINERN

Nach Ende der **Eintopf**-Kochzeit **Thymian** entfernen.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der gesamte **Spinat** zusammengefallen ist.

Eintopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Süßkartoffeleintopf auf Teller verteilen, etwas **Petersilienschmand** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, **Kürbiskernöl** darauftröpfeln und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligk. Kartoffeln	3	4	6
rote Paprika NL | ES	1	1	2
Tomatenmark	2 EL	3 EL ◉	4 EL
Zwiebel DE	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte NL	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand 5)	100 g ◉	150 g	300 g
Mandelblättchen 7)	10 g	10 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml ◉	20 ml
Butter 5)	10 g	15 g ◉	20 g
Süßkartoffel ES | US	1 (klein)	1	1 (groß)
Gemüsebrühe	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	6 g
heißes 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
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. 950 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2.971 kJ/710 kcal
Fett	2,69 g	25,64 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	6,47 g
Kohlenhydrate	8,92 g	85,15 g
– davon Zucker	3,02 g	28,85 g
Eiweiß	1,24 g	11,88 g
Salz	0,109 g	1,036 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
US: Vereinigte Staaten von Amerika

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