



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



Babypinac



Karotte



Petersilie



Thymian



Schmand



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Butter



Süßkartoffel



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Paprikagewürz“

25 [25 | 30] Min. 45 [45 | 50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

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



1 FÜR DEN DIP

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Schmand**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** verrühren.
Petersilienschmand in eine kleine Schüssel auffüllen, Mixtopf spülen und trocknen.



4 WEITER DAMPFAREN

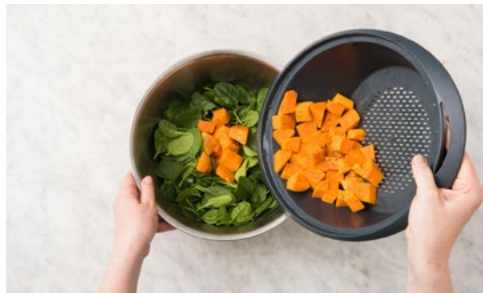
Varoma-Behälter verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** weiterdämpfen.

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



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Butter** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.
Währenddessen **Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und mit dem **Thymianzweig** in den Gareinsatz geben. **Karotte** schälen, längs vierteln, ebenfalls in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz zugeben. Eventuell überstehende Stücke in den Varoma-Behälter legen.



5 SOSSE VOLLENDEN

Nach der Dämpfzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten.
15 g [20 g | 25 g] Mehl* in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. Anschließend **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. **Soße** aus dem Mixtopf zum **Gemüse** in die große Schüssel zugeben, mischen und Eintopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DAMPFAREN BEGINNEN

500 g [700 g | 1.000 g] Wasser*, **Gemüsebrühe**, **Tomatenmark**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, Gareinsatz einhängen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Süßkartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in 1,5 cm große Würfel schneiden und auf den **Süßkartoffelwürfeln** verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	3	4	6
rote Paprika <small>NL ES</small>	1	1	2
Tomatenmark	2 EL	3 EL	4 EL
Zwiebel <small>DE</small>	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte <small>NL</small>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand <small>5)</small>	100 g	150 g	300 g
Mandelblättchen <small>7)</small>	10 g	10 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml	20 ml
Butter <small>5)</small>	10 g	15 g	20 g
Süßkartoffel <small>ES US</small>	1 (klein)	1	1 (groß)
Gemüsebrühe	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	6 g
Wasser* für Schritt 3	500 g	700 g	1.000 g
Mehl* <small>1)</small> für Schritt 5	15 g	20 g	25 g
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!)

URSPRUNGLÄNDER

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