



# CREMIGER ZUCCHINI-KARTOFFEL-EINTOPF

mit Porree, Crème fraîche und Sesam-Hirtenkäse



## HELLO SENF

Echt gesund: Ein Umschlag aus zerstoßenen Senfkörnern, vermischt mit Wasser, hilft nach Volksmund bei steifem Hals, Hexenschuss oder kalten Füßen.



Kartoffeln (Drillings)



Zucchini



Porree



Gewürzmischung "Hähncheneintopf"



Petersilie



Hirtenkäse



Ei



Sesam



mittelscharfen Senf



Kartoffelstärke



Crème fraîche

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Unser Zucchini-Kartoffel-Eintopf ist wirklich ein perfektes Abendessen. Warum? Er ist warm, angenehm sättigend, steckt voller **Ballaststoffe** und ist außerdem enorm abwaschfreundlich. Mit Sesam-Hirtenkäse, Porree, Zucchini und Crème fraîche ist Dein Eintopf heute schön cremig, geht aber andererseits noch als leichter Genuss durch. Ein perfektes Wohlfühlessen also, falls ein Herbststurm aufziehen sollte. Lass es Dir schmecken!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt ein **Backblech**, **Backpapier**, **3 tiefe Teller**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



## 1 KARTOFFELN SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

**Kartoffel-** und **Zuccinischeiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. Im Ofen ca. 25 Min. backen.



## 4 SOSSE BINDEN

Deckel abnehmen, Hitze höher stellen, gelöste **Stärke** einrühren, **Soße** aufkochen lassen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.



## 2 HIRTENKÄSE PANIEREN

**Hirtenkäse** in Würfel schneiden.

Drei tiefe Teller vorbereiten: **Sesam**, **Mehl\*** und verquirltes **Ei** in je einen tiefen Teller geben.

**Hirtenkäsewürfel** nacheinander in **Mehl\***, **Ei** und **Sesam** panieren.

**Sesam-Hirtenkäse-Würfel** auf einem weiteren mit Backpapier belegten Backblech verteilen bis zum Ende der **Kartoffelbackzeit** mitbacken.



## 5 EINTOPF VOLLENDEN

**Crème fraîche** und **mittelscharfen Senf** unter die **Soße** rühren.

Mit **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Anschließend  $\frac{3}{4}$  der gehackte **Petersilie** und **Ofengemüse** unterheben.



## 3 PORREE SCHNEIDEN

**Porree** in dünne Ringe schneiden.

Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten.

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Porreeringe** darin 4 – 5 Min. anbraten. Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen.

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Kartoffelstärke** mit ein wenig kaltem Wasser glatrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Zucchini-Kartoffel-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit **Sesam-Hirtenkäse-Würfeln** toppen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Zucchini <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	1	2
Hirtenkäse <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Sesam <b>8)</b>	40 g	40 g	80 g
Ei <b>2)</b>	1	2	2
Porree <b>DE</b>	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kartoffelstärke	4 g	6 g	8 g
Crème fraîche <b>5)</b>	150 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung "Hähncheneintopf"	5 g	10 g	10 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Gemüsebrühe*	500 ml	750 ml	1000 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl*	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2897 kJ/693 kcal
Fett	7 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	8 g	50 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	0 g

### ALLERGENE

2) Eier 4) Senf 5) Milch 8) Sesam

### URSPRUNGSLÄNDER:

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **PL:** Polen

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

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

# GUTEN APPETIT!