

# Frühlingseintopf mit Sauerkraut und Kräutercreme

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch One-Pot-Gericht Klimaheld 20 – 30 Minuten • 460 kcal • Tag 5 kochen

27



Sauerkraut



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Sojasoße



Petersilie glatt



Majoran



Crème fraîche



Tomatenmark



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sauerkraut <b>10)</b>	0,5**	0,75**	1
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	4	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	3 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g

\*\*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. 800 g)
Brennwert	239 kJ/57 kcal	1923 kJ/460 kcal
Fett	2,54 g	20,42 g
– davon ges. Fettsäuren	1,27 g	10,19 g
Kohlenhydrate	6,77 g	54,49 g
– davon Zucker	2,28 g	18,36 g
Eiweiß	1,25 g	10,06 g
Salz	0,732 g	5,889 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande DK: Dänemark



## 1 Gemüse schneiden

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Karotten** schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Blätter der **Kräuter** fein hacken.



## 2 Gewürze anschwitzen

In einem großen Topf **Knoblauch** und **Zwiebel gehackt** in **Rapsöl** erhitzen und ca. 1 Min. anschwitzen.

„**Hello Paprika**“, „**Hello Smoky Paprika**“, „**Hello Muskat**“, die Hälfte [zwei Drittel | die ganze] **Sojasoße** und die Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Tomatenmark** hinzufügen und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



## 3 Eintopf köcheln lassen

**Kartoffelwürfel**, **Karottenscheiben** und **Maisstärke** hinzufügen und den Topfinhalt mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser\*** ablöschen.

Unter Rühren aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und für 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** und **Karotten** gar sind.



## 4 Topping zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit der Hälfte der **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 5 Eintopf fertigstellen

Die Hälfte [zwei Drittel | gesamtes] **Sauerkraut** in einem Sieb mit kaltem **Wasser\*** abspülen und zu dem **Eintopf** geben, dabei die Flüssigkeit zurücklassen.

**Sauerkraut** und restliche **Kräuter** unterrühren und 1 weitere Min. erhitzen.

**Tip:** Du kannst nach Belieben auch mehr **Sauerkraut** dem **Eintopf** hinzufügen.

**Eintopf** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Eintopf** auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas **Kräutercreme** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

