



SPARGEL MIT KOCHSCHINKEN,

Kartoffel-Cheddar-Stampf und Zitronen-Butter-Soße

SPECIAL



mehligkochende
Kartoffeln



Frühlingszwiebeln



Butter



Zitrone



Petersilie



Schnittlauch



geriebener Cheddar



Kochschinken



weißer Spargel

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

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Endlich ist wieder Spargelzeit – und mit unserem Spargel-Special kannst Du jede Woche eine neue Variante des weißen Golds genießen. Für heute gilt jedoch erst einmal: Lass Dir den frischen Spargel auf traditionelle Art, mit Kochschinken und in einer leichten Zitronen-Butter-Soße, auf der Zunge zergehen. Passend dazu sorgt herzhafter Cheddar in Deinem Kartoffelstampf für einen besonders leckeren Geschmacksmoment. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

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



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Eventuell überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben. **Spargel** schälen. Enden vom **Spargel** ca. 1 cm breit abschneiden und **Spargel** auf den Varoma-Einlegeboden legen.



2 DAMPFGAREN

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **29 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 KLEINIGKEITEN

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** entsaften, die andere Hälfte in Spalten schneiden.



4 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen und warm halten. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren. **Milch*** (siehe **Zutatentabelle**) in den Mixtopf geben und **2 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen. **Kartoffeln, geriebenen Cheddar, Schnittlauchröllchen, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 4,5** zu einem Stampf verarbeiten. Während die **Milch*** heiß wird, die **Zitronenbutter** zubereiten.



5 FÜR DIE ZITRONENSOSSE

Butter bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne schmelzen. **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und ca. 20 Sek. anbraten. Nach Geschmack **Zitronensaft** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Kartoffel-Cheddar-Stampf auf Tellern verteilen. **Spargel** dazu anrichten, **Butter-Zitronen-Soße** darübergeben und mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen. Mit **Kochschinken** und **Zitronenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
mehligkochende Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
weißer Spargel DE	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
Zitrone AR SA	1	1	2
geriebener Cheddar 5)	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Kochschinken	80 g	120 g	160 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Milch* 5) für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
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. 700 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2.441 kJ/584 kcal
Fett	4 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	57 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	25 g
Salz	1 g	2 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

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



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

Guten Appetit!