

Süßkartoffeleintopf mit Paprika & Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

12

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 699 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Ofenkartoffel



rote Paprika



Tomatenmark



Zwiebel



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Babypinac



Karotte



Petersilie glatt



Thymian



Schmand



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG	1	1	1
HN Ofenkartoffel DE ES NL			
BE FR EG MA MT IL	2	3	4
PT CY			
rote Paprika NL ES	1	1	2
Tomatenmark	70 g	100 g**	140 g
Zwiebel DE NL NZ	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Mandelblättchen 22)	10 g	10 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml**	20 ml

**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. 960 g)
Brennwert	305 kJ/73 kcal	2924 kJ/699 kcal
Fett	3,15 g	30,21 g
- davon ges. Fettsäuren	1,25 g	12,02 g
Kohlenhydrate	9,27 g	88,87 g
- davon Zucker	3,08 g	29,54 g
Eiweiß	1,51 g	14,48 g
Salz	0,344 g	3,300 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) 10) Sellerie 22) Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark



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.



Weiter dampfgaren

Varoma-Behälter verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** weiter dämpfen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.

Blattspinat in eine große Schüssel geben.



Gemüse vorbereiten

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

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.

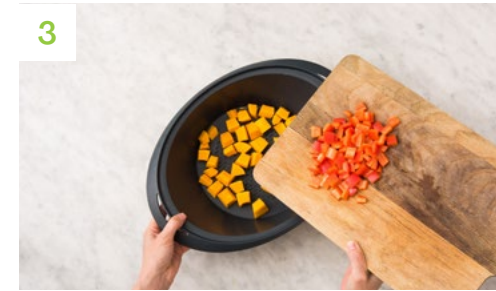


Soße vollenden

Nach der Dämpfzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten.

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.

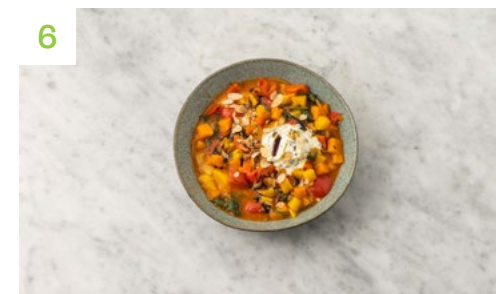


Dampfgaren beginnen

Gemüsebrühe, Tomatenmark, Gewürzmischung, 500 g [700 g | 1.000 g] Wasser*, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, Gareinsatz einsetzen 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 Garschlitze frei bleiben.



Anrichten

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

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>

