

Süßkartoffeleintopf mit Paprika und Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

7

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 708 kcal • Tag 3 kochen

Natürlicher Geschmack

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



- Ofenkartoffel
- rote Paprika
- Tomatenmark
- Zwiebel
- Süßkartoffel
- Gemüsebrühe
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Babyspinat
- Karotte
- Petersilie glatt
- Thymian
- Schmand
- Mandelblättchen
- Kürbiskernöl

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Paprika NL ES	1	1	2
Tomatenmark	70 g	100 g**	140 g
Zwiebel DE NL NZ	2	3	4
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
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
Mehl*, Wasser*, Butter*	Angaben im Text		
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. 960 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2964 kJ/708 kcal
Fett	3,15 g	30,18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	12,02 g
Kohlenhydrate	9,41 g	90,23 g
– davon Zucker	3,03 g	29,05 g
Eiweiß	1,51 g	14,47 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 NZ: Neuseeland HN: Honduras US: Vereinigte Staaten 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 umfüllen, 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.



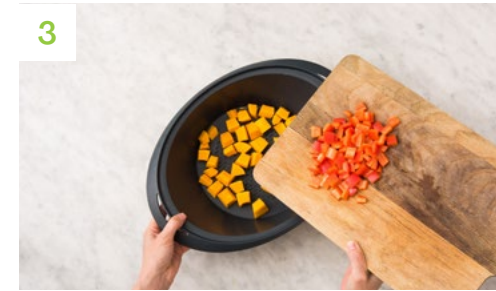
Soße vollenden

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.

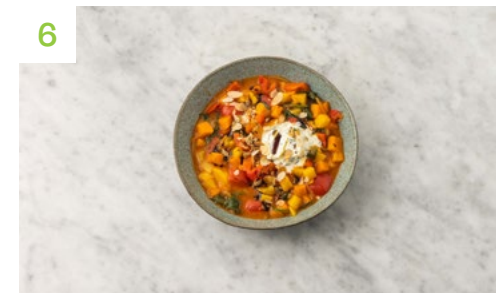


Dampfgaren beginnen

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

