

Süßkartoffeleintopf mit Paprika und Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 637 kcal • Tag 3 kochen

12



Süßkartoffel



Ofenkartoffel



Paprika multicolor



Babypinac



Karotte



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Tomatenmark



Kürbiskernöl



saure Sahne



Mandelblättchen



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühe



- 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 aus Deiner Küche*

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 HN	1	1	1
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Paprika multicolor	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml**	20 ml
saure Sahne 7)	100 g	100 g	200 g
Mandelblättchen 22)	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	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. 960 g)
Brennwert	278 kJ/66 kcal	2667 kJ/637 kcal
Fett	2,42 g	23,21 g
– davon ges. Fettsäuren	0,77 g	7,42 g
Kohlenhydrate	9,27 g	88,82 g
– davon Zucker	3,08 g	29,49 g
Eiweiß	1,54 g	14,73 g
Salz	0,346 g	3,320 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 **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **IT:** Italien

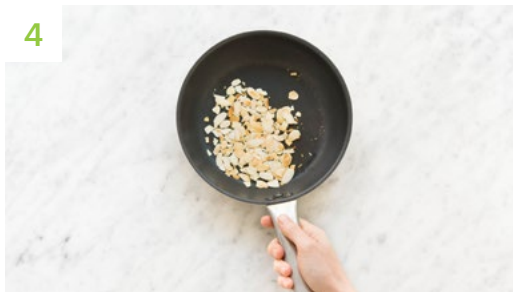


Für den Dip

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saure Sahne, Salz* und Pfeffer* zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** verrühren und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



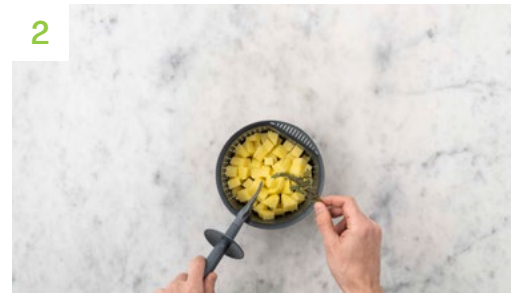
Weiter dampfgaren

Varoma-Behälter verschließen.

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

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 Stücke schneiden und mit dem **Thymianzweig** in den Gareinsatz geben.

Karotte schälen, längs vierteln, ebenfalls in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz zugeben. Eventuell überstehende Stücke in den Varoma-Behälter legen.



Soße vollenden

Nach der Dampfgarzeit 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.

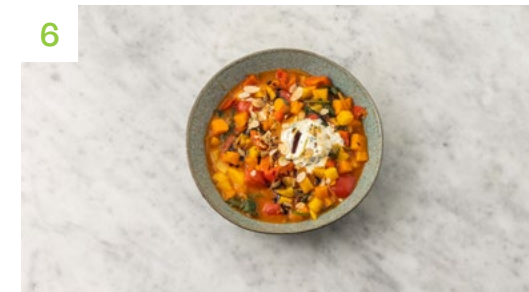


Dampfgaren beginnen

Gemüsebrühe, Tomatenmark, „Hello Paprika“, 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 Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in 1,5 cm Würfel schneiden und auf den **Süßkartoffelwürfeln** verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



Anrichten

Süßkartoffeleintopf auf Teller verteilen, etwas **Dip** 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>

