

# Süßkartoffeleintopf mit Zucchini und Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 666 kcal • Tag 3 kochen

12



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



- 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
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</b>	2	3	4
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Tomatenmark	70 g	100 g**	140 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Mandelblättchen <b>22)</b>	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. 870 g)
Brennwert	321 kJ/77 kcal	2785 kJ/666 kcal
Fett	3,43 g	29,76 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	11,94 g
Kohlenhydrate	9,57 g	83,11 g
– davon Zucker	2,74 g	23,78 g
Eiweiß	1,53 g	13,31 g
Salz	0,379 g	3,291 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.

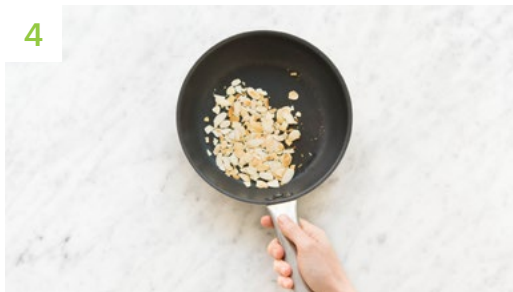
**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **22)** Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**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 **DK:** Dänemark **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras



## 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 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 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.

**Zucchini** in 2 cm Würfel schneiden und auf den **Süßkartoffelwürfeln** verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz 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>

