



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW50
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Würziger Rübeneintopf mit frischem Kalette-Slaw

Pssst, kennst Du schon unsere kulinarische Neuentdeckung Kalette? Diese Kreuzung zwischen Grünkohl und Rosenkohl zählt für uns definitiv zu den spannendsten Food-Trends in diesem Jahr! In unserem aromatischem Krautsalat schmeckt das gesunde Gemüse besonders lecker. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



An Tag
1-5 kochen

kalorienarm, veggie,
ballaststoffreich,
glutenfrei



Kartoffel



Kalette



Pastinake



Karotte



Zitrone



Schmand



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 1000 g)	pro 100 g
Karotte [Ursprungs. DE]	2	4	Brennwert (kJ/kcal)	2214/539	219/53
Pastinake [Ursprungs. FRA]	2	4	Fett (g)	25	2
vorw. festk. Kartoffel [Ursprungs. DE]	2	4	- davon ges. Fettsäuren (g)	13	1
Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2	Kohlenhydrate (g)	56	6
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	1	2	- davon Zucker (g)	5	1
Petersilie/Schnittlauch	je 5 g	je 10 g	Ballaststoffe (g)	8	1
Gewürzmischung „Gulaschgewürz“ (15)	2 g	4 g	Eiweiß (g)	10	3
Kalette	150 g	300 g	Salz (g)	4	0
Zitrone [Ursprungs. ESP]	½	1			
Schmand (7)	150 g	300 g			

☞ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Knoblauchpresse, kleiner Topf, Sieb, große Schüssel

Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Karotten, Pastinaken und Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln. Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 500 ml [1000 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

2 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Gemüswürfel zugeben, Knoblauch dazu pressen, Gewürzmischung zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.

3 Gemüsebrühe zugeben. Eintopf 15 – 20 Min. bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen.

4 In der Zwischenzeit: In einem kleinen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Kalette darin 5 – 6 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zitrone halbieren.

5 In eine große Schüssel ½ des Schmands geben, 1 EL [2 EL] Zitronensaft dazu pressen und mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den blanchierten Kalette darin marinieren.

6 Rübeneintopf auf tiefe Teller verteilen, je 1 EL Schmand darauf geben, mit Schnittlauchröllchen und gehackter Petersilie bestreuen. Zusammen mit Kalette-Slaw genießen.

