



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW46 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Würziges Tomaten-Schwarzwurzel-Gemüse auf cremigem Kartoffelstampf

Kartoffelstampf ist zu Unrecht etwas in Vergessenheit geraten, daher wollen wir ihn mal wieder in Erinnerung bringen. Gerade im Herbst liefert der Stampf bzw. Kartoffelpüree schnell Energie und wärmt. Für die in dieser Jahreszeit nötigen Abwehrkräfte sorgt das bunte Wurzelgemüse. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Zitrone



Schwarzwurzeln



Fenchel



Staudensellerie



rote Zwiebel



Knoblauch



Rosmarin



Basilikum



Gewürzmischung



Tomatenmark



Tomatenpolpa



Milch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	500 g	1000 g
Zitrone	1/2	1
Schwarzwurzeln	4	8
Fenchel, Staudensellerie 9)	1	2
Zwiebel, rot, Rosmarin	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Basilikum	5 g	10 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Tomatenmark	1 EL	2 EL
Tomatenpolpa (Dose)	1	2
Milch, 3,5 % 7)	125 ml	250 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 9) Sellerie
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 610 kcal
Kohlenhydrate: 71 g
Fett: 16 g, Eiweiß: 19 g
Ballaststoffe: 23 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Butter, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf (mit Deckel), Zitronenpresse, große Pfanne (mit Deckel), Sieb,
Kartoffelstampfer, Küchenhandschuhe



1 Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einem großen Topf mit Salzwasser bedecken. Einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Hitze verringern und in ca. 10 Min. weich kochen.

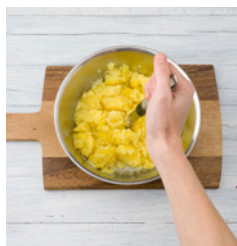


2 Zitrone entsaften. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und **Zitronensaft** vorbereiten. **Schwarzwurzeln** schälen (Handschuhe anziehen), in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren und ins **Zitronenwasser** legen (so werden die Schwarzwurzeln nicht braun).



3 Äußere Schicht vom **Fenchel** entfernen, waschen und fein würfeln. **Sellerie** schälen und fein würfeln. **Rote Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Knoblauch** ⊕ abziehen und grob hacken. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

4 In einer Pfanne ½ EL **Butter** und ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel, Fenchel, Sellerie, Knoblauch, Gewürze** und **Rosmarin** zugeben und 5–8 Min. leicht andünsten. 1 EL **Tomatenmark, Tomatenpolpa** und 50 ml Wasser zugeben und ca. 10 Min. einkochen lassen.



5 Schwarzwurzeln in ein Sieb abgießen und zur **Tomatensoße** in die Pfanne geben. Deckel aufsetzen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze ein wenig einkochen lassen, ab und zu umrühren. Wenn die **Soße** zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser zugeben. Nach Geschmack mit **Salz, Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.

6 Kartoffeln nach Garzeit abgießen und zurück in den Topf geben. **Milch, 1 EL Butter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einer gleichmäßigen cremigen Masse verarbeiten.

7 Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, **Tomaten-Schwarzwurzeltgemüse** dazu anrichten, mit **Basilikum** bestreuen und genießen!