

# Süßkartoffeleintopf mit Paprika und Spinat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien Vegetarisch Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 649 kcal • Tag 3 kochen

12



-  Süßkartoffel
-  Ofenkartoffel
-  Paprika multicolor
-  Babyspinat
-  Karotte
-  Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Thymian
-  Tomatenmark
-  Kürbiskernöl
-  saure Sahne
-  Mandeln, gehobelt
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Gemüsebrühpulver

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Mehl\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Babypinac	75 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>	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 <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
Mandeln, gehobelt <b>22)</b>	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 970 g)
Brennwert	280 kJ/67 kcal	2715 kJ/649 kcal
Fett	2,3 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	6,6 g
Kohlenhydrate	9,5 g	92,6 g
– davon Zucker	3 g	29,6 g
Eiweiß	1,6 g	15,6 g
Salz	0,31 g	2,98 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



## Gemüse schneiden

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebeln** in feine Streifen schneiden.

**Kartoffeln** und **Süßkartoffel** schälen und beides in 1 – 2 cm Würfel schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Karotte** schälen, längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.



## Mandelblättchen rösten

In der Zwischenzeit **Petersilie** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

In einer kleinen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.



## Gemüse anbraten

Aus 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser\*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** herstellen.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebeln** und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl\*** bestäuben.

**Tomatenmark**, „Hello Paprika“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** zugeben und alles gut vermischen.



## Eintopf verfeinern

Nach dem Ende der Eintopf-Kochzeit **Thymian** entfernen.

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der gesamte **Spinat** zusammengefallen ist. **Eintopf** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

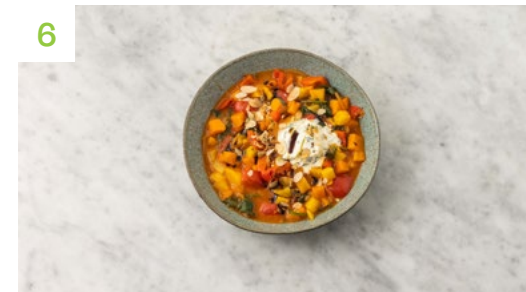
**Tipp:** Wenn der Eintopf etwas zu dick ist, kannst Du noch schluckweise etwas heißes Wasser\* dazugeben.



## Eintopf köcheln lassen

**Kartoffeln** und **Zwiebeln** mit vorbereiteter **Brühe** übergießen, **Thymianzweige** hinzufügen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und aufkochen lassen.

Nach ca. 3 Minuten **Süßkartoffel**, **Paprika** und **Karotte** hinzugeben und ca. 12 – 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und der **Eintopf** ein bisschen eingedickt ist.



## Anrichten

**Süßkartoffeleintopf** auf tiefe Teller verteilen, etwas **saure Sahne** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, mit **Kürbiskernöl** beträufeln 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>

