

# Gemüse Eintopf mit Brokkoli, Porree und Karotte

dazu Käse-Zwiebel-Taler

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 5 kochen



-  Porree
-  Crème fraîche
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Petersilie, glatt
-  Zwiebel
-  würziger Gouda, gerieben
-  Karotte
-  Brokkoli
-  Frischecreme
-  Ofenkartoffel
-  Gemüsebrühpulver

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree <b>NL   DE</b>	1	1	2
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE</b>	2	3	4
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 940 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	3126 kJ/747 kcal
Fett	5,6 g	52,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	28,7 g
Kohlenhydrate	4,3 g	40,3 g
– davon Zucker	2,2 g	20,4 g
Eiweiß	2,9 g	27,4 g
Salz	0,38 g	3,52 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

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

**NL:** Niederlande



## Gemüse vorbereiten

**Porree** halbieren, einmal gründlich auswaschen und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und eine Hälfte grob würfeln. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen, Enden entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Kartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Brokkoli** in kleine **Röschen** teilen, den Strunk schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



## Röstzwiebeltaler

In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Mehl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gründlich vermengen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Dann die **Zwiebeln** in der Pfanne gleichmäßig auf 2 [3 | 4] **Kreise** aufteilen, die Hälfte des **Goudas** darüber verteilen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Zwiebeltaler** zusammenhält.



## Gemüse anschwitzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Porree**, **Karottenscheiben**, **Zwiebel-** und **Kartoffelwürfel** darin 4 – 5 Min. glasig anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Eintopf vollenden

Nach der Garzeit **Crème fraîche**, **Frischecreme** und restlichen **Käse** unter den **Eintopf** rühren und einmal aufkochen lassen. Noch einmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Eintopf aufsetzen

**Topfinhalt** mit 500 ml [750 ml | 1000 ml] **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Muskat**“ ablöschen. Einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Anschließend **Brokkoliröschen** und -scheiben hinzugeben und offen für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, die **Zwiebeltaler** darauf anrichten und mit der gehackten **Petersilie** garnieren.

**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>

