

Süßkartoffeleintopf mit Paprika

dazu Babyspinat, Karotte und Mandelblättchen

unter 650 Kalorien Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 648 kcal • Tag 3 kochen

12



Süßkartoffel



Ofenkartoffel



Paprika multicolor



Babyspinat



Karotte



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Tomatenmark



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*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Babypinac	75 g	75 g	100 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
saure Sahne 7)	100 g	100 g	200 g
Mandeln, gehobelt 22)	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	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	279 kJ/67 kcal	2713 kJ/648 kcal
Fett	2,3 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	6,4 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **IL:** Israel **FR:** Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras



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.

Tip: 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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** 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>

