

Süßkartoffeleintopf mit Paprika

dazu Babyspinat, Karotte und Mandelblättchen

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 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



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Mehl*, Butter*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 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
Babyspinat	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

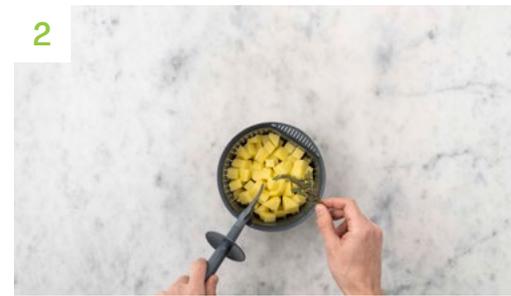


Für den Dip

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saure Sahne, Salz* und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** verrühren und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Gemüse vorbereiten

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und mit dem **Thymianzweig** in den Gareinsatz geben.

Karotte schälen, längs vierteln, ebenfalls in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz zugeben. Eventuell überstehende Stücke in den Varoma-Behälter legen.



Dampfgaren beginnen

Gemüsebrühe, Tomatenmark, „Hello Paprika“, 500 g [750 g | 1.000 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, Gareinsatz einsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Süßkartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in 1,5 cm Würfel schneiden und auf den **Süßkartoffelwürfeln** verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



Weiter dampfgaren

Varoma-Behälter verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** weiter dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.

Blattspinat in eine große Schüssel geben.



Soße vollenden

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten.

15 g [20 g | 25 g] **Mehl*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. Anschließend **4 Min./100 °C/Stufe 1,5** kochen.

Während die **Soße** kocht, das **Gemüse** aus dem Varoma und dem Gareinsatz in die Schüssel zum **Spinat** geben.

Soße aus dem Mixtopf zum **Gemüse** in die große Schüssel zugeben, mischen und **Eintopf** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffeleintopf auf Teller verteilen, etwas **Dip** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** darauf träufeln 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>

