

# Süßkartoffeleintopf mit Spinat & Karotten

dazu Mandelblättchen und Kürbiskernöl

Family Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 699 kcal • Tag 3 kochen

12



Süßkartoffel



Ofenkartoffel



Babyspinat



Karotte



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Tomatenmark



Kürbiskernöl



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	2
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</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. 960 g)
Brennwert	306 kJ/73 kcal	2925 kJ/699 kcal
Fett	2,3 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	6,7 g
Kohlenhydrate	11 g	104,9 g
– davon Zucker	2,9 g	27,3 g
Eiweiß	1,6 g	15,7 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten

**EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BE:** Belgien



## 1 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.



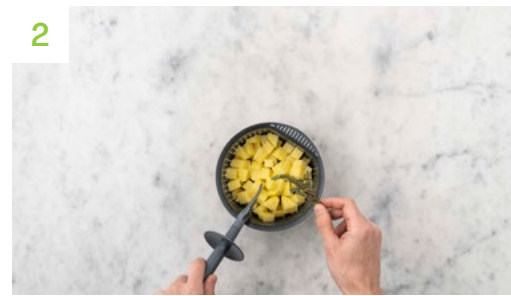
## 4 Weiter dampfgaren

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

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



## 2 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. Evtl. überstehende Stücke in den Varoma-Behälter geben.



## 5 Fertigstellen

15 g [20 g | 25 g] **Mehl\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. Anschließend **5 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

**Gemüse** aus dem Varoma und Gareinsatz in die Schüssel zum **Spinat** geben. **Soße** aus dem Mixtopf zum **Gemüse** geben, mischen und **Eintopf** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Dampfaren beginnen

**Tomatenmark, Gemüsebrühe, „Hello Paprika“,** 500 g [750 g | 1.000 g] **Wasser\*, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, 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, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben. Varoma verschließen.



## 6 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>

