














Süßkartoffeleintopf mit Spinat & Karotten

dazu Mandelblättchen und Kürbiskernöl

Family Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 679 kcal • Tag 3 kochen

12



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



Natürlicher Geschmack

- 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 ES US EG HN | 1 | 1 | 2 |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 2 | 3 | 4 |
| 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 | 35 g | 52,5 g** | 70 g |
| Kürbiskernöl | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| 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. 940 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 303 kJ/72 kcal | 2841 kJ/679 kcal |
| Fett | 2,4 g | 22,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g | 6,7 g |
| Kohlenhydrate | 10,8 g | 101,3 g |
| – davon Zucker | 2,6 g | 24,6 g |
| Eiweiß | 1,6 g | 14,7 g |
| Salz | 0,31 g | 2,89 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.



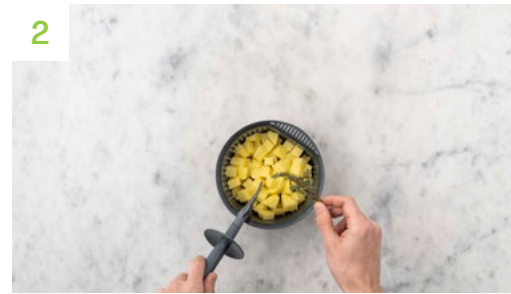
4 Weiter dampfgaren

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>

