

Maronen-Pilz-Ragout mit Knoblauch-Bohnen dazu Kartoffelpüree, getoppt mit Petersilie

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 583 kcal • Tag 3 kochen

18



Maronen, gegart



braune Champignons



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



- 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

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maronen, gegart 2)	100 g	100 g	200 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 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. 710 g)
Brennwert	345 kJ/82 kcal	2438 kJ/583 kcal
Fett	2,4 g	16,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	12,3 g	87,2 g
– davon Zucker	2,1 g	14,9 g
Eiweiß	2,2 g	15,8 g
Salz	0,53 g	3,74 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: 2) Schalenfrüchte 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Kleine Vorbereitung

Blätter vom **Thymian** abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 2,5 cm Stücke schneiden und in den V-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. Diesen in den V-Behälter einsetzen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Ragout fertigstellen

Pfanneninhalt mit **Sojasoße**, der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] vom **Senf**, der Hälfte vom „**Hello Muskat**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hälfte der **Petersilie** zugeben und für 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte vom **Knoblauch** über die **Bohnen** geben, **Bohnen salzen*** und **pfeffern***. Varoma verschließen.

Zwiebel, **Maronen** und **Thymianblättchen** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 4** grob zerkleinern. **Maronen-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Für das Püree

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kartoffeln, 50 g [100 g | 150 g] **Garflüssigkeit***, restliches „**Hello Muskat**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Pilze anbraten

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. 10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** zum **Maronen-Mix** in die Pfanne geben und erhitzen.

Champignons zugeben und 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Tomatenmark hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Anrichten

Kartoffelpüree auf Teller verteilen, restliche **Petersilie** darüber streuen. **Bohnen** und **Maronen-Champignon-Ragout** daneben anrichten.

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>

