

Süßkartoffeleintopf mit Spinat & Karotten

dazu Mandelblättchen und Kürbiskernöl

Family Vegetarisch Thermomix kocht • 690 kcal • Tag 3 kochen

12



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



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
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1	1	1

**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	307 kJ/73 kcal	2885 kJ/690 kcal
Fett	2,4 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	6,7 g
Kohlenhydrate	11 g	103 g
– davon Zucker	2,7 g	25 g
Eiweiß	1,6 g	14,8 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 **BE:** Belgien **HN:** Honduras **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



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.



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.



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.



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.



Dampfgaren 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.



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>

