



CREMIGER GEMÜSEEINTOPF MIT BACON

Paprika, Spinat und gerösteten Mandelblättchen

LOW CARB



Hokkaido-Kürbis
geschält und gewürfelt



rote Paprika



Tomatenmark



Lorbeerblatt



Zwiebel



Babypinac



Karotte



Petersilie



Crème fraîche



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Maisstärke



Bacon (Würfel)

🕒 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 2

📅 Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Pfanne** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **200 ml** [**300 ml** | **400 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden.

In einem hohen Rührgefäß 500 ml [**750 ml** | **1.000 ml**] **Wasser***, **Maisstärke** und **Hühnerbrühe** vermengen.



4 MANDELBLÄTTCHEN RÖSTEN

In der Zwischenzeit **Petersilienblätter** fein hacken. **Crème fraîche** mit **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

In einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Baconwürfel**, **Zwiebeln**, **Kürbiswürfel**, **Karottenwürfel** und **Paprika** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** zugeben. Alles gut vermischen.



5 Eintopf VERFEINERN

Nach Ende der **Kürbis**-Kochzeit **Spinat** unterrühren und **Eintopf** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Eintopf KÖCHELN LASSEN

Mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** aufgießen, **Lorbeerblatt** hinzufügen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Kürbiseintopf auf Teller verteilen, etwas **Petersilien-Crème-fraiche** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, **Kürbiskernöl** daraufträufeln und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	2	3	4
rote Paprika NL ES	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	400 g	600 g	800 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Lorbeerblatt	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g	300 g
Mandelblättchen 7)	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml	20 ml
Wasser* für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 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. 900 g)
Brennwert	256 kJ/61 kcal	2.230 kJ/533 kcal
Fett	4,31 g	37,59 g
- davon ges. Fettsäuren	1,96 g	17,07 g
Kohlenhydrate	3,69 g	32,16 g
- davon Zucker	3,27 g	28,52 g
Eiweiß	1,63 g	14,19 g
Salz	0,169 g	1,478 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

5) Milch **7)** Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at