

Gemüse Eintopf mit Sauerkraut und Kräutercreme

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld | One-Pot-Gericht | Vegetarisch | 20 – 30 Minuten • 2280 kJ/545 kcal • Tag 5 kochen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Paprika, edelsüß



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Petersilie glatt



Majoran



mehlig. Kartoffeln



Crème fraîche



rote Paprika



Sauerkraut



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Tomatenmark	70 g	70 g	70 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Paprika, edelsüß	2 g	4 g	4 g
Sojasoße 11) 15)	12 ml**	18 ml**	25 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Crème fraîche 7)	150 g	150 g	300 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Sauerkraut 10)	0,5**	0,75**	1
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
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. 840 g)
Brennwert	271 kJ/65 kcal	2280 kJ/545 kcal
Fett	3,31 g	27,84 g
– davon ges. Fettsäuren	1,78 g	14,97 g
Kohlenhydrate	7,01 g	58,87 g
– davon Zucker	2,47 g	20,74 g
Eiweiß	1,28 g	10,74 g
Salz	0,512 g	4,300 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

Kartoffeln schälen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



Gewürze anschwitzen

In einem großen Topf **Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl** erhitzen und ca. 1 Min. anschwitzen.

Gehackten **Majoran, Paprika edelsüß, „Hello Smoky Paprika“, „Hello Muskat“**, die Hälfte [zwei Drittel | die ganze] **Sojasoße** und die Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Tomatenmark** hinzufügen und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



Eintopf köcheln lassen

Kartoffel- und **Paprikawürfel** und **Maisstärke** hinzufügen und **Topfinhalt** mit 600 ml [900 ml | 1.200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Unter Rühren aufkochen lassen. Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und für 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Topping zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit gehackter **Petersilie, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Eintopf fertigstellen

Die Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Sauerkraut** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und zu dem **Eintopf** geben, dabei die Flüssigkeit zurücklassen.

Sauerkraut unterrühren und eine weitere Minute erhitzen.

Tip: Du kannst nach Belieben auch mehr **Sauerkraut** dem Eintopf hinzufügen.

Eintopf mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas **Kräutercreme** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

