

Herbstlicher Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Kräuter-Ciabatta

Bei diesem Gericht wird 50% weniger CO₂e durch Zutaten verursacht

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 601 kcal • Tag 3 kochen

Natürlicher Geschmack

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



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



rote Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Ciabattabrötchen



Baby Grünkohl



Knoblauchzehe



Kürbiskerne

thermomix

⚡ 30 [30 | 40] Min.

🕒 50 [50 | 60] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Mehl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Paprika DE	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g
Baby Grünkohl	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Mehl*, Öl*	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. 710 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2515 kJ/601 kcal
Fett	2,82 g	20,00 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,90 g
Kohlenhydrate	12,15 g	86,02 g
– davon Zucker	2,33 g	16,52 g
Eiweiß	2,17 g	15,37 g
Salz	0,672 g	4,760 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: 10) Sellerie 15) Weizen 18) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Für das Knoblauchöl

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen.

Petersilie und **Dill** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Kräuter und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und **Knoblauchöl** anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.



Knoblauchbrot vorbereiten

Ciabattabrötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit dem **Knoblauchöl** bestreichen.

Ciabatta auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen 6 – 8 Min. knusprig backen.

Kürbiskerne die letzten 3 – 4 Min. mit auf das Backblech geben.



Für den Eintopf

Kartoffeln schälen und ca. 1 cm Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und die Hälften in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und halbieren. **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Paprika** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Fertigstellen

Grünkohl etwas kleiner schneiden. Nach der Garzeit **Grünkohl** portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel untermischen, bis er zusammenfällt.

Eintopf mit **Worcester Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Eintopf kochen

Tomatenmark und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./☞/Stufe 2,5** vermischen.

500 g [750 g | 900 g] **Wasser***, **Kartoffelwürfel**, **Gemüsebrühe** und „**Hello Patatas**“ zugeben, mit dem Spatel einmal verrühren und **22 Min.**

[23 Min. | 24 Min.]/**100° C/☞/Stufe 1** kochen.

Währendessen fortfahren.



Anrichten

Eintopf auf tiefen Tellern verteilen, mit **Kürbiskernen** bestreuen und mit **Knoblauch-Ciabatta** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

