



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW46
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Kürbis-Süßkartoffel-Püree mit Mandeltopping, dazu eine Champignon-Pfanne

Geröstete Mandelblättchen geben dem Kürbispüree einen leckeren Crunch. Dazu gibt es eine leichte Champignon-Pfanne, getoppt von würzigen, getrockneten Tomaten. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2

kalorienarm, veggie, glutenfrei,
ballaststoffreich



Kürbis



Süßkartoffel



Champignons



Mandelblättchen



Porree



getrocknete Tomaten



Joghurt



Knoblauchzehe



Muskatnuss



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kürbis (Hokkaido) [Ursprungsl. DE]	1 (klein)	1
Süßkartoffel [Ursprungsl. ESP]	1	2
braune Champignons	300 g	600 g
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g
getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Mandelblättchen 8) 15)	20 g	40 g
Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Joghurt, (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 574 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 20 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, große Pfanne, Knoblauchpresse, Sieb, Pürierstab



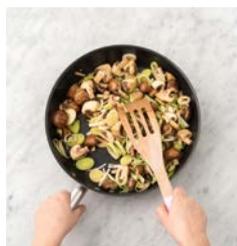
Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Kürbis halbieren (die Schale ist essbar und muss nicht entfernt werden) und Kerne mit einem Löffel entfernen, dann **Kürbishälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Süßkartoffel** schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.



2 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Kürbis-** und **Süßkartoffelstücke** zufügen und 15 – 20 Min. kochen, bis sie weich sind.

3 Währenddessen: **Braune Champignons** vierteln, **Porree** in 1 cm breite Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden; **getrocknete Tomaten** würfeln.



4 In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Dann aus der Pfanne nehmen.

5 In der großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anschwitzen. **Porreeringe** und **Champignonsviertel** zugeben und 5 – 6 Min. braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 Sobald die **Kürbis-** und **Süßkartoffelstücke** weich sind, diese in ein Sieb abgießen. Dann zurück in den Topf geben und zusammen mit **Muskatnuss** und 1 TL **Butter** zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 Püree auf Teller verteilen und mit den **gerösteten Mandelblättchen** bestreuen. **Champignon-Pfanne** dazu anrichten, diese mit **getrockneten Tomaten** und **Schnittlauchröllchen** bestreuen. Zusammen mit **Joghurt** genießen.