



Leichter kochen,
besser essen!



KW21
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Stampfpot: Holländische Stampfkartoffeln mit Birnen und Speck

Stampfpot ist ein traditionelles, niederländisches Eintopfgericht aus zerstampften Kartoffeln und Gemüsesorten wie Grünkohl, Möhren oder Spinat. Bei unserem Stampfpot haben wir gedünstete Birnen, gebratenen Bacon und knackigen Salat verwendet. Eet smakelijk!



35 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Birnen



gewürfelter Bacon



Zimtstange



Walnüsse



Sahne



Muskatnuss



Salatherz

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Birnen	1	2
Zimtstange 15)	1	1
Kartoffeln	600 g	1200 g
Walnüsse 8) 15)	50 g	100 g
gewürfelter Bacon	150 g	300 g
Sahne 7)	100 ml ⊕	200 ml
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Salatherz	1	2

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 858 kcal

Kohlenhydrate: 66 g

Fett: 57 g, Eiweiß: 24 g

Ballaststoffe: 13 g

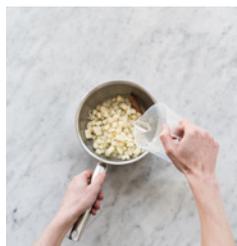
Gut im Haus zu haben (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Butter 7), Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

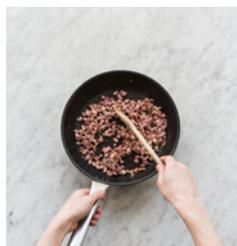
Sieb (2), kleiner Topf, großer Topf, kleine Pfanne, kleine Schüssel,

Küchenpapier, Kartoffelstampfer



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. In einem kleinen Topf **Birnenwürfel** und **Zimtstange** mit kochendem Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei das **Birnenwasser** auffangen und die **Zimtstange** entfernen.



2 Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Kartoffelwürfel** darin 10 – 15 Min. weich garen.

3 In einer kleinen Pfanne **Walnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

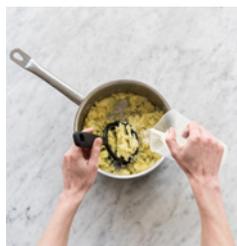
4 Die kleine Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann **Baconwürfel** darin ohne Fettzugabe ca. 5 Min. knusprig ausbraten. **Birnenwürfel** zum **Bacon** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. mitbraten.



5 Kartoffeln in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, **Sahne, Muskatnuss**, ½ EL **Butter** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Tip: Ist das **Püree** noch zu dick, gib ein wenig **Birnenwasser** hinzu, so erhältst Du eine schöne, cremige Konsistenz.

6 Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden und unter das **Kartoffelpüree** geben. **Birnenstücke** und **Speck** ebenfalls vorsichtig unterheben (etwas für die Dekoration zurückhalten).



7 Stampot auf tiefen Tellern anrichten, restliche **Birnenstücke** und **Speck** darauf verteilen, mit **Walnüssen** bestreuen und genießen!