



Leichter kochen,  
besser essen!

6  
KW31  
2016 **thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Super gesund: Mediterraner Eintopf mit sechs Sorten Gemüse und Grauen-Cheddar-Topping

Eintöpfe lassen sich wunderbar im Thermomix zubereiten. Da wir in diesem Rezept nicht genug von frischem Gemüse bekommen können, lassen wir heute ausnahmsweise aus Sicherheitsgründen einem größeren Topf den Vorrang – schmecken wird er wie immer ganz wunderbar!

 45 min.

 50 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Grauen



Porree



Karotten



Knollensellerie



Zwiebel



Liebstöckel



Oregano



Cheddar



Knoblauch



Zucchini



Champignons



Tomatenmark

## Für 2 Personen.....

- 100 g Graupen **1)**
- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie **9)**
- 100 g Champignons
- 50 g geriebener Cheddar **7)**
- 2 Stängel Oregano, abgezupft
- 1 Zwiebel, halbiert

- ¼ Knoblauch **⊕**
- 2 Stängel Liebstöckel, abgezupft
- 1 EL Tomatenmark **⊕**
- 1 Zucchini, in Scheiben (1 cm)
- 1 Stange Porree, in Ringen (1,5 cm)

**⊕** Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

- 1)** Gluten **7)** Lactose
- 9)** Sellerie

### Durchschnittliche

#### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 697 kcal/2917 kJ  
Kohlenhydrate: 85 g  
Fett: 22 g, Eiweiß: 31 g  
Cholesterin: 0 mg  
Ballaststoffe: 26 g

## Gut im Haus zu haben .....

Salz, Olivenöl, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix, Sieb, große Schüssel, großer Topf



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

**1** 1000 g Wasser und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben und **9 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen lassen. In dieser Zeit **Graupen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**2** **Graupen** in den Mixtopf zugeben und **13 Min./90 °C/☞/Stufe 4** garen. In dieser Zeit **Karotten** in grobe Scheiben schneiden. **Knollensellerie** würfeln. **Champignons** vierteln. **Graupen** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und in einer großen Schüssel mit dem Großteil des **Cheddars** und des **Oreganos** mithilfe des Spatels vermischen, beiseitestellen und warmhalten. Mixtopf mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

**3** **Zwiebelhälften** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Liebstöckel** ebenfalls in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern, dann alles in einen großen Topf umfüllen. Grobe **Karottenstücke** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und kurz beiseitestellen.

**4** In den großen Topf mit zerkleinerten **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Liebstöckel** 1 EL **Olivenöl** hinzufügen und anschließend kurz erhitzen. **Karottenstücke**, 1 EL **Tomatenmark** und **Knollenselleriewürfel** zugeben und ca. 2 Min. anbraten, dann mit 700 ml heißem Wasser ablöschen. Wenn die Flüssigkeit kocht, Hitze herunterstufen und ca. 6 Min. einköcheln lassen. Dann **Zucchini** und **Champignonviertel** zugeben und nach weiteren 2 Min. **Porreeringe** zufügen. **Eintopf** nach der Kochzeit mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Gemüseeeintopf** auf tiefe Teller verteilen. **Graupen-Cheddar-Topping** darauf geben, restlichen **Cheddar** und **Oregano** darüber streuen und genießen.