

Süßkartoffeleintopf mit Paprika und Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Family 35 – 45 Minuten • 3240 kJ/774 kcal • Tag 5 kochen

Natürlicher Geschmack

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



- Ofenkartoffel
- rote Paprika
- Tomatenmark
- Zwiebel
- Süßkartoffel
- Gemüsebrühe
- Gewürzmischung „Paprikagewürz“
- Babypinacat
- Karotte
- Petersilie glatt
- Thymian
- Schmand
- Mandelblättchen
- Kürbiskernöl
- Butter

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
Tomatenmark	70 g	100 g**	140 g
Zwiebel DE NL NZ	2	3	4
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g**	150 g	300 g
Mandelblättchen 22)	10 g	10 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml**	20 ml
Butter 7)	10 g	20 g	20 g
Öl*, Mehl*, Wasser*	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. 980 g)
Brennwert	329 kJ/79 kcal	3240 kJ/774 kcal
Fett	3,09 g	30,46 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	7,30 g
Kohlenhydrate	9,28 g	91,39 g
– davon Zucker	2,92 g	28,76 g
Eiweiß	1,28 g	12,64 g
Salz	0,260 g	2,556 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) **10)** Sellerie **22)** Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln und **Süßkartoffeln** schälen und beides in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden.

Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser*** und dem mitgelieferten **Brühpulver** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



Mandelblättchen rösten

In der Zwischenzeit die **Petersilie** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

In einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebeln und **Kartoffeln** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** bestäuben, **Butter**, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** „Paprikagewürz“ zugeben. Alles gut vermischen.



Eintopf verfeinern

Nach Ende der Eintopf-Kochzeit **Thymian** entfernen.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der gesamte **Spinat** zusammengefallen ist.

Eintopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn der Eintopf etwas zu dick ist, kannst Du noch schluckweise etwas heißes Wasser* dazugeben.



Eintopf köcheln lassen

Kartoffeln und **Zwiebeln** mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** aufgießen, **Thymianzweige** hinzufügen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und aufkochen lassen.

Nach ca. 3 Minuten die **Süßkartoffel**, **Paprika** und **Karotte** hinzugeben und ca. 12 – 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Suppe** ein bisschen eingedickt ist.



Anrichten

Süßkartoffeleintopf auf dem Teller verteilen, etwas **Petersilienschmand** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, **Kürbiskernöl** darauf träufeln und genießen.

Guten Appetit!

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

