

Vegetarisches Kürbisgulasch mit Pastinakenpüree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

24

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 516 kcal • Tag 5 kochen



Pastinake



Ofenkartoffel



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gemüsebrühe



Schmand



Petersilie glatt



Majoran

thermomix

35 [35 | 45] Min.

45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pastinake DE	360 g	540 g	720 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1 g	2 g	2 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Sojasoße 11 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Öl*, Butter*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 680 g)
Brennwert	316 kJ/76 kcal	2160 kJ/516 kcal
Fett	3,37 g	22,98 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	11,18 g
Kohlenhydrate	9,32 g	63,66 g
– davon Zucker	4,02 g	27,46 g
Eiweiß	1,62 g	11,03 g
Salz	0,426 g	2,910 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 11) Soja 15) Weizen

(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 **NZ:** Neuseeland



Für den Schmand

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Drei Viertel vom **Schmand Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in einen großen Topf umfüllen.



Soße kochen

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Topfinhalt mit 200 ml [300 ml | 400 ml]

Garflüssigkeit* ablöschen, evtl. mit **Wasser*** auffüllen. Die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße** zugeben und **Soße** 3 – 4 Min. etwas einköcheln lassen.

Währenddessen das **Püree** zubereiten.



Gemüse vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Pastinaken und **Kartoffeln** schälen und in grobe Stücke schneiden.

Hälfte der **Pastinake** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den V-Behälter umfüllen.

Restliche **Pastinake** und **Kartoffeln** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den V-Behälter zugeben. Varoma verschließen.

Enden der **Karotten** entfernen, längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



Püree zubereiten

Pastinaken und **Kartoffeln** aus dem Varoma in den Mixtopf geben. Restlichen **Schmand**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 1 Prise **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5**

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 10 Sek./Stufe 5.



Dampfgaren

Karotte und vorgeschneittenen **Kürbis** in den Gareinsatz geben [evtl. überstehenden **Kürbis** mit in den V-Behälter geben]. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Majoranblättchen** fein hacken.

5 Min. vor Ende der Dampfgarzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch-Zwiebel-Mix** in den Topf geben, erhitzen und **Zwiebel-Mix** 1 - 2 Min. anschwitzen.

Tomatenmark, **Gewürzmischung**, **Hello Paprika** und **Gemüsebrühe** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.



Fertigstellen

Karotten- und **Kürbis-Gemüse** aus dem Gareinsatz in den Topf zur **Soße** geben, vorsichtig vermischen und **Gulasch** mit gehacktem **Majoran**, **Salz*** und kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken.

Stampf und **Gulasch** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

Nach Belieben mit **Petersilie** bestreuen und mit **Petersilienschmand** genießen.

Guten Appetit!