

Bärenhunger auf Süßkartoffeleintopf mit Paprika

dazu Spinat, Mandelblättchen und Kürbiskernöl

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 640 kcal • Tag 3 kochen

36



Süßkartoffel



Ofenkartoffel



Paprika multicolor



Babypinac



Karotte



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Tomatenmark



Kürbiskernöl



saure Sahne



Mandelblättchen



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Ofenkartoffel KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	2	3	4
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Babypspinat	75 g	75 g	100 g
Karotte DE	1	2	2
Zwiebel DE	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Kürbiskernöl	10 ml	15 ml**	20 ml
saure Sahne 7)	100 g	100 g	200 g
Mandelblättchen 22)	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g

**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. 970 g)
Brennwert	276 kJ/66 kcal	2677 kJ/640 kcal
Fett	2,39 g	23,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,77 g	7,43 g
Kohlenhydrate	9,16 g	88,90 g
– davon Zucker	3,04 g	29,54 g
Eiweiß	1,55 g	15,08 g
Salz	0,343 g	3,331 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 **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

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

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

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



4 Mandelblättchen rösten

In der Zwischenzeit **Petersilie** fein hacken.

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

In einer kleinen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.



2 Gemüse anbraten

Aus 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** herstellen.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebeln** und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** bestäuben.

Tomatenmark, „Hello Paprika“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zugeben und alles gut vermischen.



5 Eintopf verfeinern

Nach dem 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.

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



3 Eintopf köcheln lassen

Kartoffeln und **Zwiebeln** mit vorbereiteter **Brühe** übergießen, **Thymianzweige** hinzufügen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und aufkochen lassen.

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



6 Anrichten

Süßkartoffeleintopf auf tiefe Teller verteilen, etwas **saure Sahne** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, mit **Kürbiskernöl** beträufeln 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>

