

Maronen-Pilz-Ragout mit Knoblauch-Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 581 kcal • Tag 3 kochen

18



Maronen, gegart



Champignons



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 2 große Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maronen, gegart	100 g	100 g	200 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	10 g	10 g
Sojasoße 11 15	25 ml	37,5 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 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.)

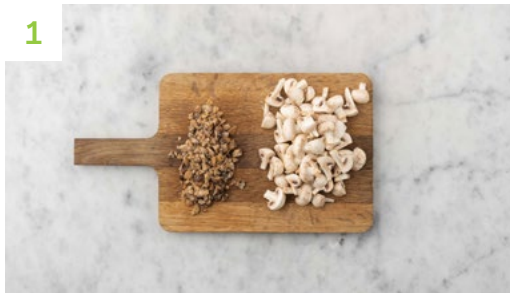
	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	2431 kJ/581 kcal
Fett	3,29 g	22,64 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	4,00 g
Kohlenhydrate	11,04 g	76,06 g
– davon Zucker	2,00 g	13,76 g
Eiweiß	2,10 g	14,48 g
Salz	0,453 g	3,121 g

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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Maronen grob hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Blätter von **Petersilie** und **Thymian** getrennt voneinander fein hacken.



4 Ragout fertigstellen

Pfanneninhalte mit **Sojasoße**, der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] vom **Senf**, der Hälfte „Hello Muskat“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Thymian und Hälfte der **Petersilie** dazugeben und alles für 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und in 3 cm Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. Zwei große Töpfe mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** in den einen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 12 Min. weich kochen lassen.

Buschbohnen in den zweiten Topf mit kochendem **Wasser** geben und ca. 8 Min. bissfest garen. **Bohnen** nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen.



5 Püree fertigstellen

Abgetropfte **Bohnen** zurück in den Topf geben.

Restlichen **Knoblauch** dazugeben und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **pflanzlicher Margarine*** 1 – 2 Min. durchschwenken. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

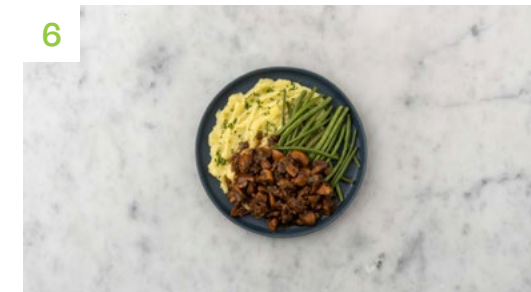
Kartoffeln ebenfalls durch das Sieb abgießen, dabei 150 ml [230 ml | 300 ml] **Kochwasser** auffangen. **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] von dem aufgefangenen **Kochwasser**, restlichem „Hello Muskat“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Püree** stampfen. Wenn du das **Püree** cremiger magst, gib auch das restliche aufgefangene **Kochwasser** dazu.



3 Pilze anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Champignons** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Maronen und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



6 Anrichten

Kartoffelpüree auf Teller verteilen, restliche **Petersilie** darüber streuen.

Bohnen und **Maronen-Champignon-Ragout** daneben anrichten.

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>

