

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

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

Pfanneninhalt 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>

