

Rheinischer Rüeblli-Rindshack-Eintopf mit einem Klecks Crème fraîche & Kürbiskernen

Family One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 705 kcal • Tag 2 kochen

28



HelloFresh Beef Gehacktes



Rüeblli



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Crème fraîche Light



Schnittlauch



Kürbiskerne



Petersilie



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème fraîche Light 7)	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Schnittlauch	1 x 20 g**	1 x 20 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 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. 880 g)
Brennwert	336 kJ/ 80 kcal	2951 kJ/ 705 kcal
Fett	3.89 g	34.12 g
– davon ges. Fettsäuren	0.74 g	6.47 g
Kohlenhydrate	7.08 g	62.07 g
– davon Zucker	1.68 g	14.77 g
Eiweiss	4.09 g	35.87 g
Salz	0.032 g	0.278 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)

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



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Rüebli schälen und in 2 cm Würfel schneiden **Zwiebel** grob Würfeln.

Petersilienblätter grob hacken, dabei Stiele aufbewahren.

Schnittlauch waschen und in ca. 0.5 cm lange Röllchen schneiden.



Kürbiskerne rösten

In einem grossen Topf mit Deckel ohne weitere Fettzugabe **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



Hackfleisch anbraten

In demselben grossen Topf **Hackfleisch** ohne weitere Fettzugabe für 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** gebräunt ist.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



Gemüse garen

In demselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Gemüse** für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

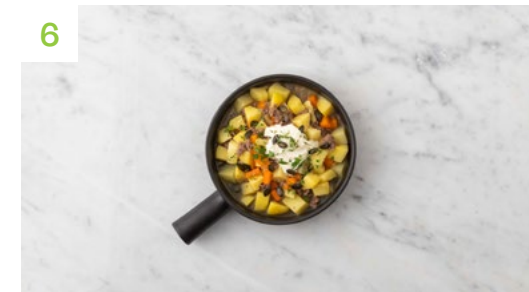
Topfinhalt mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt für 10 Min. köcheln lassen.



Eintopf fertigstellen

Nach der Garzeit **Hackfleisch** und **Petersilienstängel** hinzugeben und für 4 – 6 weitere Min. offen köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Nach der Garzeit **Petersilienstängel** entfernen und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit **Crème Fraîche** toppen und mit **Schnittlauch**, **Petersilie** und **Kürbiskernen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Rhineland carrot and beef stew with crème fraîche & pumpkin seeds

Family One-pot dish 35–45 minutes • 705 kcal • Cook on day 2

28



HelloFresh minced beef



Carrot



Mainly waxy potatoes



Onion



Crème fraîche light



Chives



Pumpkin seeds



Parsley



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 vegetable peeler and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Crème fraîche light 7)	0.5 x	100 g**	1 x	100 g
Chives	1 x	20 g**	1 x	20 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 880 g)
Calories	336 kJ/ 80 kcal	2951 kJ/ 705 kcal
Fat	3.89 g	34.12 g
- of which saturated fats	0.74 g	6.47 g
Carbohydrate	7.08 g	62.07 g
- of which sugar	1.68 g	14.77 g
Protein	4.09 g	35.87 g
Salt	0.032 g	0.278 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Peel the potatoes and cut into 2 cm cubes,

Peel the carrots and cut into 2 cm cubes. Coarsely dice the onion.

Roughly chop the parsley leaves, keeping stems.

Cut the chives into pieces approx. 0.5 cm long.



Roast the pumpkin seeds

Roast the pumpkin seeds for 1-2 min. in a large pot without added fat until they release their aroma.

Remove from the pot and set aside.



Brown the mince

In the same large pot, fry the minced meat without adding any more fat for 3-4 min. until the meat is browned.

Remove from the pot and set aside.



Cook the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large pot and sauté the vegetables in it for 2-3 min. on a high heat

Deglaze the contents of the pot with 400 ml [800 ml] water* and

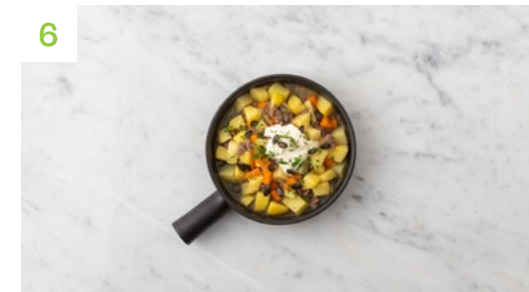
4 g [8 g] chicken stock powder*, reduce the heat, cover and simmer for 10 min.



Finish the stew

After cooking, add the minced meat and parsley stems and simmer uncovered for 4-6 min. more until the vegetables are cooked.

After cooking, remove the parsley stems and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and strong pepper*.



Serve

Apportion the stew onto deep plates, top with crème fraîche if desired and garnish with chives, parsley and pumpkin seeds.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Potée rhénane de carottes et de bœuf haché avec une pointe de crème fraîche & des graines de courge

Famille **Plat One-Pot** 35 – 45 minutes • 705 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Mélange de viande hachée HelloFresh



Carottes



Pommes de terre à chair ferme



Oignon



Crème fraîche légère



Ciboulette



Graines de courge



Persil



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 économe et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh		
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème fraîche légère 7)	0,5 x 100 g**	1 x 100 g
Ciboulette	1 x 20 g**	1 x 20 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

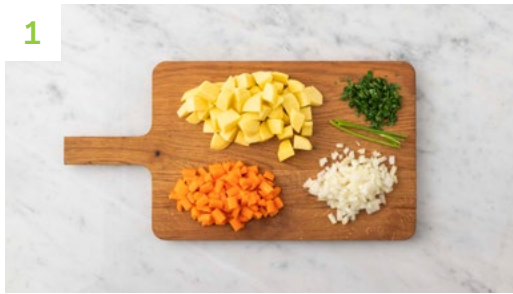
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 880 g)
Valeur calorique	336 kJ/ 80 kcal	2951 kJ/ 705 kcal
Lipides	3,89 g	34,12 g
- dont acides gras saturés	0,74 g	6,47 g
Glucides	7,08 g	62,07 g
- dont sucre	1,68 g	14,77 g
Protéines	4,09 g	35,87 g
Sel	0,032 g	0,278 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comportant du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Peler les carottes et les couper en dés de 2 cm et couper l'oignon en gros dés.

Hacher grossièrement les feuilles de persil en conservant les tiges.

Laver la ciboulette et la couper en rondelles d'env. 0,5 cm.



Faire griller les graines de courge

Faire griller les graines de courge 1 à 2 min dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir de la poêle et les réserver.



Faire revenir la viande hachée

Dans la même grande casserole, faire revenir la viande hachée sans ajouter de matière grasse pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce que la viande soit dorée.

Les sortir de la poêle et les réserver.



Cuire les légumes

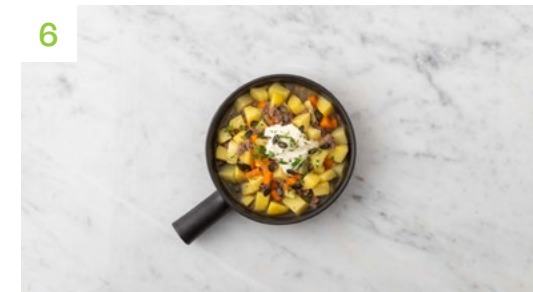
Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même grande casserole et y faire revenir les légumes 2 à 3 min à feu vif. Déglacer le contenu de la casserole avec 400 ml [800 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon en poudre* de volaille, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.



Finir la potée

Une fois le temps de cuisson écoulé, ajouter la viande hachée et les tiges de persil et laisser mijoter à découvert pendant 4 à 6 min supplémentaires, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Après la cuisson, retirer les tiges de persil et assaisonner avec 0,5 cc [1 cc] de sel* et beaucoup de poivre*.



Dresser

Répartir le ragoût dans des assiettes creuses, garnir de la quantité souhaitée de crème fraîche et parsemer de ciboulette, de persil et de graines de courge.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

