

# Süskartoffeleintopf mit Spinat & Rüebl dazu Mandelblättchen und Kürbiskernöl

Vegetarisch Family Klimaheld unter 650 Kalorien 35 Minuten • 590 kcal • Tag 3 kochen

12



Süskartoffel



Ofenkartoffel



Babyspinat



Tomatenmark



Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Rüebl



Petersilie, glatt



Crème fraîche light



Mandeln, gehobelt



Kürbiskernöl



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Messbecher, 1 Gemüschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mandeln, gehobelt 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml

\*\*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. 850 g)
Brennwert	292 kJ/ 70 kcal	2467 kJ/ 590 kcal
Fett	2.8 g	23.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	3.4 g
Kohlenhydrate	9.3 g	78.4 g
– davon Zucker	2.2 g	18.8 g
Eiweiss	1.4 g	12.2 g
Salz	0.1 g	0.85 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) 22) Mandeln

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



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebeln** in feine Streifen schneiden.

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

**Rüebli** schälen, längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.



## 2 Gemüse anbraten

Aus 500 ml [1000 ml] heissem **Wasser** und 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver\*** eine **Bouillon** herstellen.

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

Mit 1 EL [2 EL] **Mehl\*** bestäuben.

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



## 3 Eintopf köcheln lassen

**Kartoffeln** und **Zwiebeln** mit vorbereiteter **Bouillon** ablöschen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und aufkochen lassen.

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



## 4 Mandelblättchen rösten

In der Zwischenzeit **Petersilie** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** light mit **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

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



## 5 Eintopf verfeinern

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der gesamte **Spinat** zusammengefallen ist. **Eintopf** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn der Eintopf etwas zu dick ist, kannst Du noch schluckweise etwas heisses Wasser\* dazugeben.



## 6 Anrichten

**Süsskartoffeleintopf** auf tiefe Teller verteilen, etwas **Crème fraîche** light in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, mit **Kürbiskernöl** beträufeln und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Sweet potato stew with spinach and carrots

topped with almond flakes and pumpkin seed oil

Vegetarian Family Eco-friendly Under 650 calories 35 minutes • 590 kcal • Cook on day 3

12



Sweet potatoes



Baking potatoes



Baby spinach



Tomato purée



Onion



“Hello Paprika” spice mix



Carrots



Flat leaf parsley



Cream fraiche light



Almond flakes



Pumpkin seed oil

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water, oil, butter, vegetable stock powder, pepper, salt, flour

## Cooking utensils

1 measuring jug, 1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 small bowl and 1 small frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Onion	2 x	100 g	4 x	100 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème fraîche light <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Almond flakes <b>22</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml

\*\*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. 850 g)
Calories	292 kJ/70 kcal	2467 kJ/590 kcal
Fat	2.8 g	23.8 g
– of which saturated fats	0.4 g	3.4 g
Carbohydrate	9.3 g	78.4 g
– of which sugar	2.2 g	18.8 g
Protein	1.4 g	12.2 g
Salt	0.1 g	0.85 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) **22** Almonds

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



## 1 Chop the vegetables

Heat 500 ml [1000 ml] water in the kettle.

Cut the onions into thin strips.

Peel the potatoes and sweet potatoes and cut both into 1–2 cm cubes.

Peel the carrots, quarter them lengthways, and cut them into 1 cm pieces.



## 2 Sauté the vegetables

Make a stock with 500 ml [1000 ml] hot water\* and 8 g [16 g] vegetable stock powder\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot with a lid on medium heat. Sauté the onions and diced potatoes for 2–3 min.

Dust with 1 tbsp. [2 tbsp.] flour\*.

Add the tomato purée, “Hello Paprika” and 1 tsp. [2 tsp.] butter\* and mix well.



## 3 Simmer the stew

Pour the prepared stock over the potatoes and onions. Season with salt\* and pepper\* and bring to the boil.

After about 3 min. add the sweet potatoes and carrots, cover, then simmer for 12–15 min. until the vegetables are soft and the stew has thickened a little.



## 4 Toast the almonds

In the meantime, finely chop the parsley.

Mix the crème fraîche light in a small bowl with the parsley, salt\* and pepper\*.

Toast the almond flakes without fat in a large frying pan on medium heat for 1–2 min. to release their aroma.



## 5 Finish the stew

Gradually add small portions of spinach to the pot until all the spinach has wilted down. Season the stew with salt\* and pepper\*.

*Tip: If the stew is too thick, you can add a little hot water\* until it is just how you want it.*



## 6 Serve

Apportion the sweet potato stew onto deep plates, put some crème fraîche in the middle, sprinkle with roasted almond flakes, drizzle with pumpkin seed oil and enjoy.

**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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Ragoût de patate douce aux épinards et carottes, servi avec des amandes effilées et de l'huile de graines de courge

Végétarien Famille Écologique Moins de 650 calories 35 minutes • 590 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Patate douce



Pommes de terre



Pousses d'épinards



Concentré de tomates



Oignon



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Carottes



Persil, plat



Crème fraîche légère



Amandes effilées



Huile de graines de courge

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau, huile, beurre, bouillon de légumes en poudre, poivre, sel, farine

## Ustensiles de cuisine

1 verre doseur, 1 économe,  
1 grande casserole avec couvercle, 1 bol et 1 petite poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Amandes effilées <b>22)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml

\*\*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. 850 g)
Valeur calorique	292 kJ/ 70 kcal	2467 kJ/ 590 kcal
Lipides	2.8 g	23.8 g
- dont acides gras saturés	0.4 g	3.4 g
Glucides	9.3 g	78.4 g
- dont sucre	2.2 g	18.8 g
Protéines	1.4 g	12.2 g
Sel	0.1 g	0.85 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 (comprenant du lactose) **22)** amandes

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



### 1 Couper les légumes

Faire chauffer 500 ml [1000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Trancher finement les oignons en lamelles.

Éplucher les pommes de terre et la patate douce et les couper en dés de 1 à 2 cm.

Peler les carottes, les couper en quatre dans la longueur, puis en morceaux de 1 cm.



### 4 Faire griller les amandes effilées

Pendant ce temps, hacher finement le persil.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche légère avec le persil, du sel\* et du poivre\*.

Dans une petite poêle, faire griller les amandes effilées, sans ajouter de matière grasse, à feu moyen 1 à 2 min jusqu'à ce qu'un agréable parfum s'en dégage.



### 2 Faire revenir les légumes

Préparer un bouillon avec 500 ml [1000 ml] d'eau chaude et 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen dans une grande casserole. Faire revenir les oignons et les dés de pommes de terre 2 à 3 min.

Saupoudrer de 1 cs [2 cs] de farine\*.

Ajouter le concentré de tomates, le « Hello paprika » et 1 cc [2 cc] de beurre\* et bien mélanger.



### 5 Terminer le ragoût

Ajouter les épinards par petites portions dans la casserole jusqu'à ce que tous les épinards soient cuits. Assaisonner le ragoût de sel\* et de poivre\*.

Astuce : si le ragoût est un peu trop épais, vous pouvez ajouter un peu d'eau\* chaude.



### 3 Laisser mijoter le ragoût

Mouiller les pommes de terre et les oignons avec le bouillon préparé.

Saler\*, poivrer\* et porter à ébullition.

Après environ 3 min, ajouter la patate douce et les carottes et laisser mijoter à couvert environ 12 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le ragoût épaississe un peu.



### 6 Dresser

Répartir le ragoût de patate douce sur des assiettes creuses, ajouter un peu de crème fraîche légère au milieu, saupoudrer d'amandes effilées grillées, arroser d'huile de graines de courge et déguster.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

