

# Marroni-Pilz-Ragout mit Knoblauch-Bohnen dazu Kartoffelpüree

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 443 kcal • Tag 3 kochen

18



Marroni, gegart



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



rote Zwiebel



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



braune Champignons

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf,  
1 grosser Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Marroni, gegart <b>2)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

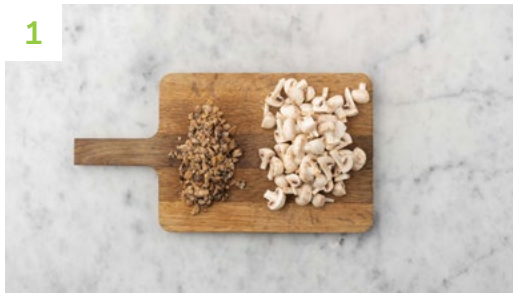
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	277 kJ/ 66 kcal	1853 kJ/ 443 kcal
Fett	1 g	6.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.1 g	1 g
Kohlenhydrate	11.5 g	76.9 g
– davon Zucker	2.1 g	14 g
Eiweiss	2.2 g	14.5 g
Salz	0.47 g	3.13 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:** 2) Schalenfrüchte 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



## 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.

**Thymianblätter** fein hacken.



## 2 Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen und in 3 cm Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

In einen grossen Topf ca. 2 L heisses **Wasser\*** füllen, 1 TL [2 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

Einen zweiten grossen Topf mit reichlich heissem **Wasser** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Buschbohnen** hineingeben und 8 – 9 Min. garen, bis sie weich sind.



## 3 Pilze anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 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 **Tomatenmark** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## 4 Ragout fertigstellen

**Bratpfanneninhalt** mit **Sojasauce**, der Hälfte [dem gesamten] **Senf**, der Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig\*** und 200 ml [400 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Thymian** dazugeben und alles 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt.

Zum Schluss 1 EL [2 EL] **Margarine\*** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Püree fertigstellen

**Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben. Mit restlichem **Knoblauch** und 0.5 EL [1 EL] **Margarine\*** 1 – 2 Min. durchschwenken. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffeln** durch das Sieb abgiessen, dabei 125 ml [230 ml] **Kochwasser** auffangen. **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und mit dem aufgefangenen **Kochwasser\***, restlichem „**Hello Muskat**“, 1 EL [2 EL] **Margarine\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu **Püree** verarbeiten.



## 6 Anrichten

**Kartoffelpüree** auf Teller verteilen und **Bohnen** und **Maronen-Champignon-Ragout** daneben anrichten.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Chestnut and mushroom ragout with garlic French beans served with mashed potato

Under 650 calories | Vegan | Eco-friendly | 30–40 minutes • 443 kcal • Cook on day 3

18



Cooked chestnuts



Floury potatoes



French beans



Red onion



Thyme



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



Soy sauce



Medium-hot mustard



Tomato purée



Brown mushrooms



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Balsamic vinegar\*, olive oil\*, salt\*, water\*, pepper\*, margarine\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 large pot with lid, 1 potato masher and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cooked chestnuts <b>2)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Medium-hot mustard <b>9)</b>	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 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

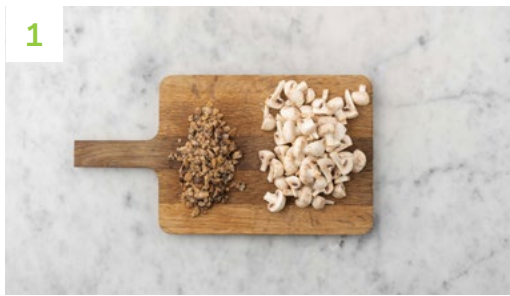
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	277 kJ/66 kcal	1853 kJ/443 kcal
Fat	1 g	6.5 g
– of which saturated fats	0.1 g	1 g
Carbohydrate	11.5 g	76.9 g
– of which sugar	2.1 g	14 g
Protein	2.2 g	14.5 g
Salt	0.47 g	3.13 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: 2)** Sesame seeds **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat

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



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Roughly chop the chestnuts.

Halve, peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Finely chop the thyme leaves.



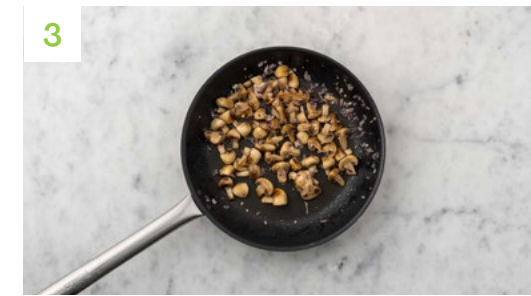
## 2 Cook the potatoes

Peel the potatoes and cut into 3 cm chunks.

Trim the ends off the French beans.

Fill a large pot with 2 L hot water\*, add 1 tsp. [2 tsp.] salt\* and bring to the boil. Add the potatoes and cook for 12–15 min. until soft.

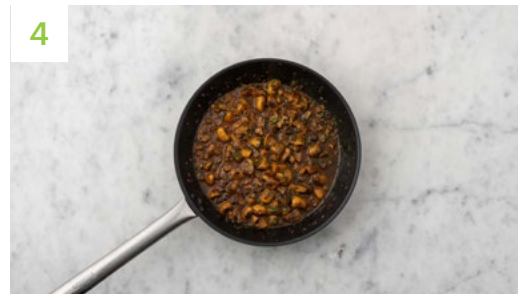
Fill a second large pot with plenty of hot water, add salt\* and bring to the boil. Add the French beans and cook for 8–9 mins until soft.



## 3 Sauté the mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Sauté the onion, mushrooms and half the garlic for 4–6 min. until the mushrooms take on colour.

Add the chestnuts and tomato purée and sauté for another 1 min.



## 4 Finish the ragout

Deglaze the contents of the frying pan with soy sauce, half [all] of the mustard, half of the “Hello Nutmeg” spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar\* and 200 ml [400 ml] water\*.

Add the thyme and let everything simmer for 2–4 min. until the sauce thickens slightly.

Finish by mixing in 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine\* and season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the purée

Then drain the beans with a sieve and return them to the pot. Mix with the remaining garlic and 0.5 tbsp [1 tbsp] margarine\* for 1–2 min. Season with salt\* and pepper\*.

Drain the potatoes in the sieve and keep 125 ml [230 ml] of the cooking water. Return the potatoes to the pot and mash with the retained cooking water\*, the remaining “Hello Nutmeg”, 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine\*, salt\* and pepper\* using a potato masher.



## 6 Serve

Divide the mashed potato onto plates and arrange the beans and the chestnut and mushroom ragout alongside.

## 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 marrons et champignons avec haricots à l'ail et purée de pommes de terre

Moins de 650 calories | Végétalien | Écologique | 30 – 40 minutes • 443 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Marrons, cuits



Pommes de terre à chair farineuse



Haricots verts



Oignon rouge



Thym



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello muscade »



Sauce soja



Moutarde mi-forte



Concentré de tomates



Champignons bruns

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Vinaigre balsamique\*, huile d'olive\*, sel\*, eau\*, poivre\*, margarine\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-purée et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Marrons, cuits <b>2)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 600 g	1 x 1000 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 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.

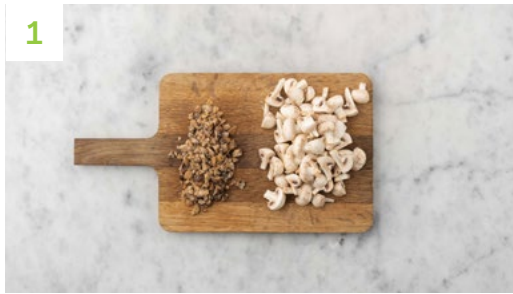
## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

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

	100 g	Portion (env. 670 g)
Valeur calorique	277 kJ/ 66 kcal	1853 kJ/ 443 kcal
Lipides	1 g	6,5 g
– dont acides gras saturés	0,1 g	1 g
Glucides	11,5 g	76,9 g
– dont sucre	2,1 g	14 g
Protéines	2,2 g	14,5 g
Sel	0,47 g	3,13 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 : 2)** fruits à coque **9)** moutarde **10)** céleri **11)** soja **15)** blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Hacher grossièrement les marrons.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher, puis le couper en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de thym.



### Terminer le ragoût

Mouiller le contenu de la poêle avec de la sauce soja, la moitié [totalité] de la moutarde, la moitié du « Hello muscade », 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique\* et 200 ml [400 ml] d'eau\*.

Ajouter le thym et laisser mijoter le tout 2 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Pour finir, incorporer 1 cs [2 cs] de margarine\* et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire cuire les pommes de terre

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de 3 cm.

Équeuter les haricots verts.

Dans une grande casserole, verser env. 2 l d'eau\* chaude, ajouter 1 cc [2 cc] de sel\* et porter à ébullition. Ajouter les pommes de terre et les faire cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Remplir une deuxième grande casserole d'un grand volume d'eau chaude, saler\* et porter à ébullition. Ajouter les haricots verts et les faire cuire 8 à 9 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



### Terminer la purée

Égoutter ensuite les haricots dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Les mélanger 1 à 2 min à l'ail restant et à 0,5 cs [1 cs] de margarine\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Égoutter les pommes de terre dans la passoire en récupérant 125 ml [230 ml] d'eau de cuisson. Remettre les pommes de terre dans la casserole et avec un presse-purée, les transformer en purée avec l'eau de cuisson\* réservée, le reste du « Hello muscade », 1 cs [2 cs] de margarine\*, du sel\* et du poivre\*.



### Faire revenir les champignons

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Y faire revenir l'oignon, les champignons et la moitié de l'ail 4 à 6 min jusqu'à ce que les champignons colorent.

Ajouter les marrons et le concentré de tomates et faire revenir encore 1 min.



### Dresser

Répartir la purée de pommes de terre sur des assiettes et dresser à côté les haricots et le ragoût de marrons et champignons.

### 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/)

