

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

Family One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 711 kcal • Tag 2 kochen

29



HelloFresh Beef Gehacktes



Rüeblli



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Crème fraîche aus Saland



Schnittlauch



Kürbiskerne



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüeschäler und 1 grosser 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 aus Saland 7)	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Schnittlauch	1 x 20 g	2 x 20 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Petersilie, glatt	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. 870 g)
Brennwert	341 kJ/ 82 kcal	2976 kJ/ 711 kcal
Fett	4.1 g	35.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	7.1 g	62.1 g
– davon Zucker	1.7 g	15 g
Eiweiss	4.1 g	35.9 g
Salz	0.04 g	0.34 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.



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

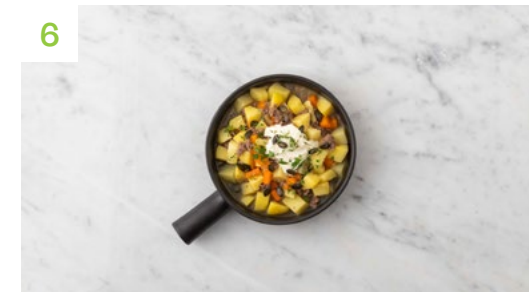
In demselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Gemüse** für 2 – 3 Min. scharf anbraten. Topfinhalt mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt für 10 Min. köcheln lassen.



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 **Petersilie** und **Kürbiskernen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Rhineland carrot-and-beef stew with crème fraîche and pumpkin seeds

Family One-pot dish 35–45 minutes • 711 kcal • Cook on day 2

29



HelloFresh minced beef



Carrots



Mainly waxy potatoes



Onion



Crème fraîche from Saland



Chives



Pumpkin seeds



Flat leaf parsley



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Chicken stock powder*, oil*, salt*, pepper*, water*

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 from Saland 7)	0.5 x	100 g**	1 x	100 g
Chives	1 x	20 g	2 x	20 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Flat leaf 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

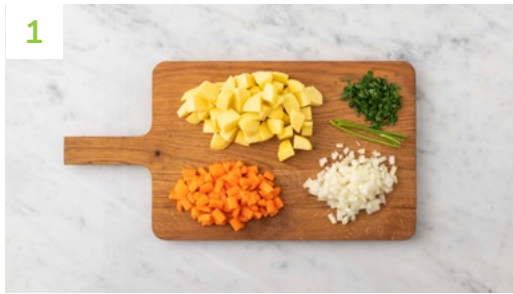
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 870 g)
Calories	341 kJ/82 kcal	2976 kJ/711 kcal
Fat	4.1 g	35.5 g
– of which saturated fats	2 g	17 g
Carbohydrate	7.1 g	62.1 g
– of which sugar	1.7 g	15 g
Protein	4.1 g	35.9 g
Salt	0.04 g	0.34 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 chunks.

Roughly dice the onion.

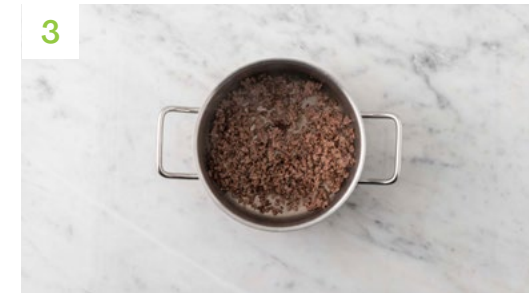
Roughly chop the parsley leaves, setting the stalks aside.



Toast the pumpkin seeds

Toast the pumpkin seeds for 1–2 min. in a large pot without fat to release their aroma.

Remove from the pot and set aside.



Brown the mince

In the same large pot, fry the minced meat without fat for 3–4 min. until the meat is browned.

Remove from the pot and set aside.



Cook the vegetables

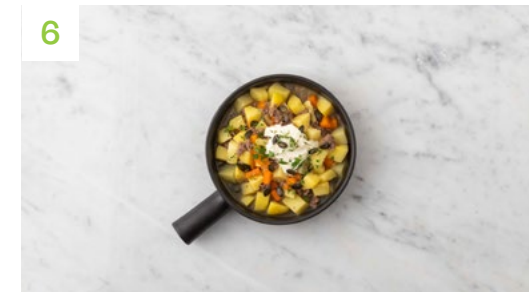
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large pot and sauté the vegetables for 2–3 min. on a high heat Deglaze the pot with 400 ml [800 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder*, reduce the heat, cover and simmer for 10 min.



Finish the stew

Once cooked, add the mince and parsley stalks and simmer uncovered for another 4–6 min. until the vegetables are cooked.

Once cooked, remove the parsley stalks and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and plenty of pepper*.



Serve

Apportion the stew onto deep plates, top with crème fraîche to taste and garnish with 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!



Ragoût rhénan aux carottes et au bœuf haché accompagné de crème fraîche et graines de courge

Famille **Plat One-Pot** 35 – 45 minutes • 711 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Bœuf haché HelloFresh



Carottes



Pommes de terre
à chair ferme



Oignon



Crème fraîche de Saland



Ciboulette



Graines de courge



Persil plat



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

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

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 HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
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 de Saland 7)	0,5 x 100 g**	1 x 100 g
Ciboulette	1 x 20 g	2 x 20 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Persil, plat	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

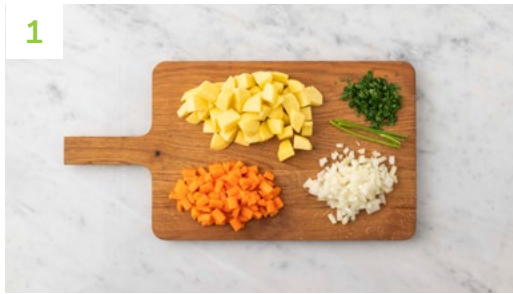
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 870 g)
Valeur calorique	341 kJ/ 82 kcal	2976 kJ/ 711 kcal
Lipides	4,1 g	35,5 g
- dont Acides gras saturés	2 g	17 g
Glucides	7,1 g	62,1 g
- dont sucre	1,7 g	15 g
Protéines	4,1 g	35,9 g
Sel	0,04 g	0,34 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)

(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.

Éplucher les carottes et les couper en dés de 2 cm.

Couper l'oignon en gros cubes.

Hachez grossièrement les feuilles de persil, en conservant les tiges.



Faire griller les graines de courge

Dans une grande casserole avec un couvercle, sans ajouter de matière grasse, faire griller les amandes effilées pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager un parfum.

La sortir de la casserole et la 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.

La sortir de la casserole et la réserver.



Cuire les légumes

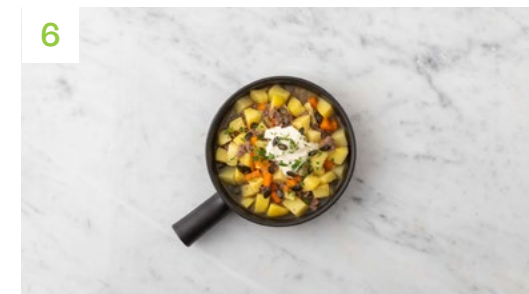
Dans la même grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir les légumes à feu vif 2 à 3 min. Déglacer le contenu de la casserole avec 400 ml [800 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, puis réduire le feu et laisser mijoter à couvert 10 min.



Terminer le ragoût

Après la cuisson, ajouter la viande hachée et les tiges de persil et laisser mijoter pendant 4 à 6 min supplémentaires, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

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



Dresser

Répartir le ragoût dans des assiettes creuses, ajouter la quantité souhaitée de crème fraîche, et garnir 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/

