

# Frühlingseintopf mit Sauerkraut

## Kartoffeln, Peperoni, Rüebli und Kräutercreme

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | One-Pot-Gericht | 20 – 30 Minuten • 480 kcal • Tag 5 kochen

27



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Sojasauce



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Petersilie



mehlig. Kartoffeln



Crème fraîche



rote Peperoni



Sauerkraut



Maizena



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

		2P		4P
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	25 ml**	1 x	25 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
mehlig. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Crème fraîche 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Sauerkraut 10)	0.5 x	400 g**	1 x	400 g
Maizena	1 x	8 g	2 x	8 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. 800 g)
Brennwert	250 kJ/ 60 kcal	2009 kJ/ 480 kcal
Fett	2.84 g	22.90 g
- davon ges. Fettsäuren	1.38 g	11.14 g
Kohlenhydrate	6.81 g	54.80 g
- davon Zucker	2.30 g	18.51 g
Eiweiss	1.23 g	9.92 g
Salz	0.732 g	5.890 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) 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

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 x 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in ca. 2 x 2 cm grosse Würfel schneiden.

Blätter der **Kräuter** abzupfen fein hacken.



## 2 Gewürze anschwitzen

In einem grossen Topf **Knoblauch & Zwiebel** gehackt in **Rapsöl** erhitzen und ca. 1 Min. anschwitzen.

**Gehackten Majoran, Peperoni** edelsüss, „**Hello Smoky Paprika**“, „**Hello Muskat**“, die Hälfte [**die ganze**] **Sojasauce** und die Hälfte [**das ganze**] **Tomatenmark** hinzufügen und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



## 3 Eintopf köcheln lassen

**Kartoffel** und **Peperoniwürfel** und **Maisstärke** hinzufügen und den Topfinhalt mit 600 ml [**1200 ml**] **Wasser**\* ablöschen.

Unter Rühren aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und für 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



## 4 Topping zubereiten

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



## 5 Eintopf fertigstellen

Die Hälfte [**das ganze**] **Sauerkraut** in einem Sieb mit kaltem **Wasser**\* abspülen und zu dem **Eintopf** geben, dabei die Flüssigkeit zurücklassen.

**Sauerkraut** unterrühren und eine weitere Minute erhitzen.

**Tipp:** Du kannst nach Belieben auch mehr Sauerkraut dem Eintopf hinzufügen.

**Eintopf** mit 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Eintopf** auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas **Kräutercreme** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Spring stew with sauerkraut potatoes, peppers, carrots and herb cream

Vegetarian Under 650 calories One-pot dish 20-30 minutes • 480 kcal • Cook on day 5



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Tomato purée



“Hello Smoky Paprika” spice mix



Paprika spice mix



Soy sauce



“Hello Nutmeg” spice mix



Parsley



Floury potatoes



Crème fraîche



Red pepper



Sauerkraut



Corn starch

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, sugar\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix <b>9</b>	1 x	3 g	2 x	3 g
“Pepper spices” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml**	1 x	25 ml
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Crème fraîche <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Sauerkraut <b>10</b>	0.5 x	400 g**	1 x	400 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 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

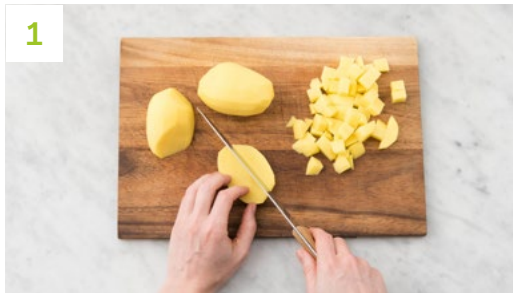
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 800 g)
Calories	250 kJ/ 60 kcal	2009 kJ/ 480 kcal
Fat	2.84 g	22.90 g
– incl. saturated fats	1.38 g	11.14 g
Carbohydrate	6.81 g	54.80 g
– incl. sugar	2.30 g	18.51 g
Protein	1.23 g	9.92 g
Salt	0.732 g	5.890 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) **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

Peel the potatoes and cut them into 2 x 2 cm cubes.

Cut the pepper in half, remove the core and also cut the pepper into 2 x 2 cm cubes.

Pluck and finely chop the herb leaves.



## 2 Sauté the spices

In a large pot, heat the chopped garlic and onion in rapeseed oil and sauté for about 1 min.

Add the chopped marjoram, sweet peppers, “Hello Smoky Paprika”, “Hello Nutmeg”, half [all] of the soy sauce and half [all] of the tomato purée, and sauté for 1-2 min.



## 3 Simmer the stew

Add the potato and pepper cubes and corn starch and deglaze the contents of the pot with 600 ml [1200 ml] water\*.

Bring to the boil while stirring.

Put the lid on, reduce the heat and simmer for 12-14 min. until the potatoes are cooked.



## 4 Prepare the topping

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



## 5 Finish the stew

Rinse half [all] of the sauerkraut in a sieve with cold water\* and add it to the stew, leaving the liquid behind.

Stir in sauerkraut and heat for one more minute.

Tip: You can add more sauerkraut to the *stew if you like*.

Season the stew with 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the stew onto plates and top with a little herb cream if you like.

## 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!)



# Spring stew with sauerkraut potatoes, peppers, carrots and herb cream

Vegetarian Under 650 calories One-pot dish 20-30 minutes • 480 kcal • Cook on day 5



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Tomato purée



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Paprika spice mix



Soy sauce



"Hello Nutmeg" spice mix



Parsley



Floury potatoes



Crème fraîche



Red pepper



Sauerkraut



Corn starch

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, sugar\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix <b>9</b>	1 x	3 g	2 x	3 g
“Pepper spices” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml**	1 x	25 ml
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Crème fraîche <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Sauerkraut <b>10</b>	0.5 x	400 g**	1 x	400 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 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

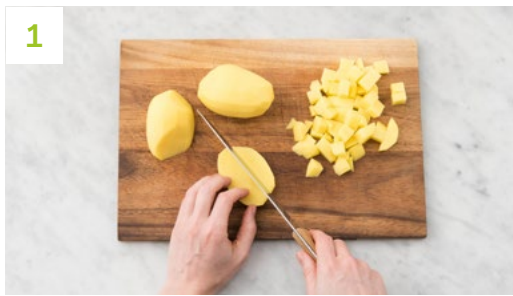
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 800 g)
Calories	250 kJ/ 60 kcal	2009 kJ/ 480 kcal
Fat	2.84 g	22.90 g
– incl. saturated fats	1.38 g	11.14 g
Carbohydrate	6.81 g	54.80 g
– incl. sugar	2.30 g	18.51 g
Protein	1.23 g	9.92 g
Salt	0.732 g	5.890 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) **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

Peel the potatoes and cut them into 2 x 2 cm cubes.

Cut the pepper in half, remove the core and also cut the pepper into 2 x 2 cm cubes.

Pluck and finely chop the herb leaves.



## 2 Sauté the spices

In a large pot, heat the chopped garlic and onion in rapeseed oil and sauté for about 1 min.

Add the chopped marjoram, sweet peppers, “Hello Smoky Paprika”, “Hello Nutmeg”, half [all] of the soy sauce and half [all] of the tomato purée, and sauté for 1-2 min.

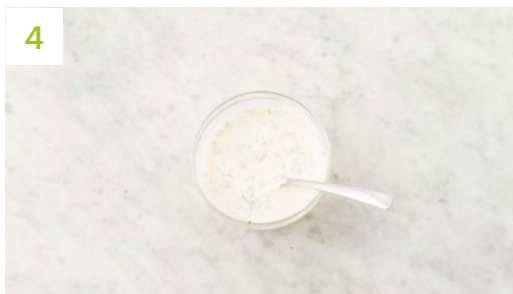


## 3 Simmer the stew

Add the potato and pepper cubes and corn starch and deglaze the contents of the pot with 600 ml [1200 ml] water\*.

Bring to the boil while stirring.

Put the lid on, reduce the heat and simmer for 12-14 min. until the potatoes are cooked.



## 4 Prepare the topping

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



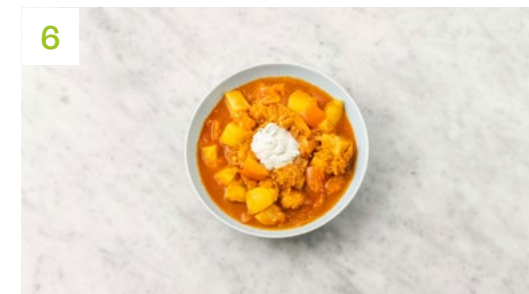
## 5 Finish the stew

Rinse half [all] of the sauerkraut in a sieve with cold water\* and add it to the stew, leaving the liquid behind.

Stir in sauerkraut and heat for one more minute.

Tip: You can add more sauerkraut to the *stew if you like*.

Season the stew with 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the stew onto plates and top with a little herb cream if you like.

## 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/)

