

Marroni-Champignon-Ragout mit Knoblauch-Bohnen und Kartoffelpüree

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 585 kcal • Tag 3 kochen

25



Maronen



braune Champignons



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Sojasauce



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Petersilie



geriebener Thymian



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 2 grosse Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Maronen	1 x 100 g	2 x 100 g
braune Champignons	1 x 225 g	1 x 375 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
gerebelter Thymian	1 x 1 g**	1 x 1 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

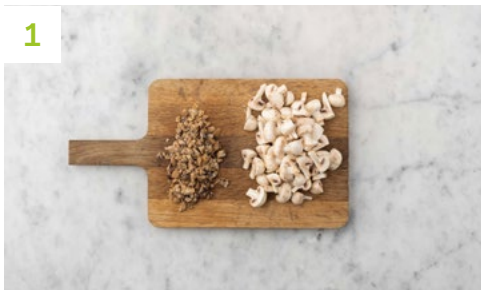
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	336 kJ/ 80 kcal	2446 kJ/ 585 kcal
Fett	3.12 g	22.71 g
– davon ges. Fettsäuren	0.55 g	4.00 g
Kohlenhydrate	10.61 g	77.11 g
– davon Zucker	1.93 g	14.06 g
Eiweiss	2.22 g	16.12 g
Salz	0.405 g	2.946 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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



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.

Blätter vom **Petersilie** fein hacken.



Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und in 3 cm grosse Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. Zwei grosse Töpfe mit **reichlich heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln in den einen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 12 Min. weich kochen lassen.

Buschbohnen in den zweiten Topf mit kochendem **Wasser*** geben und ca. 8 Min. bissfest garen.

Bohnen nach der Kochzeit durch ein Sieb abgessen.

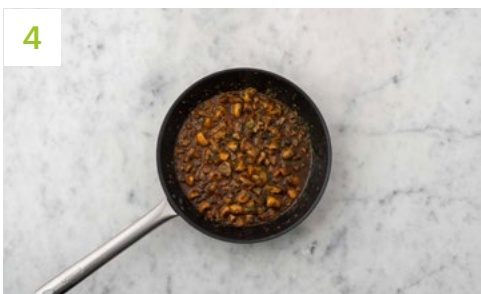


Pilze anbraten

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 die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Ragout fertigstellen

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

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

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



Püree fertigstellen

Abgetropfte **Bohnen** zurück in den Topf geben.

Restlichen **Knoblauch** dazugeben und mit 0.5 EL [1 EL] **pflanzlicher Margarine*** 1 – 2 Min. durchschwenken. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln ebenfalls durch das Sieb abgiessen, dabei 150 ml [300 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Kartoffeln zurück in den Topf geben und mit 100 ml [200 ml] von dem aufgefangenen **Kochwasser***, restlichem „Hello Muskat“, 1 EL [2 EL] **Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Püree** stampfen.

Wenn du das **Püree** cremiger magst, gib auch das restliche aufgefangene **Kochwasser** dazu.



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Chestnut and mushroom ragout with garlic French beans and mashed potato

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 585 kcal • Cook on day 3

25



Chestnuts



Brown mushrooms



Red onion



Garlic clove



Floury potatoes



French beans



“Hello Nutmeg” spice mix



Soy sauce



Medium-hot mustard



Tomato purée



Parsley



Dried thyme



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Olive oil*, salt*, pepper*, balsamic vinegar*, vegetable margarine*, water*.

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 potato masher, 1 sieve and 2 large pots with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chestnuts	1 x	100 g	2 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	225 g	1 x	375 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10	1 x	5 g	2 x	5 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Medium-hot mustard 9	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Dried thyme	1 x	1 g**	1 x	1 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. 630 g)
Calories	336 kJ/ 80 kcal	2.446 kJ/ 585 kcal
Fat	3.12 g	22.71 g
- incl. saturated fats	0.55 g	4.00 g
Carbohydrate	10.61 g	77.11 g
- incl. sugar	1.93 g	14.06 g
Protein	2.22 g	16.12 g
Salt	0.405 g	2.946 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: **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!)



Chop the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

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

Chop chestnuts roughly.

Halve, peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Finely chop the parsley leaves.



Cook the potatoes

Peel the potatoes and cut into 3 cm chunks.

Cut off the ends of the French beans, fill two large pots with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add potatoes to one pot of boiling water and cook for 10-12 min. until tender.

Put the French beans into the second pot of boiling water* and cook for about 8 min. until beans are firm to the bite. Drain the beans in a sieve after the cooking time.



Sauté mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Sauté the onion, mushrooms and half the garlic in it for 4-6 min. until the mushrooms have some colour.

Add the chestnuts and half [all] of the tomato purée and sauté for a further 1 min.



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 parsley and let everything simmer for 2-4 min. until the sauce thickens slightly.

Mix in 1 tbsp [2 tbsp.] margarine* and season with salt* and pepper*.



Finish the purée

Return the drained beans to the pot.

Add the remaining garlic and mix with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] vegetable margarine* for 1-2 min. Season with salt* and pepper*.

Drain the potatoes through the sieve as well and save 150 ml [300 ml] cooking water*.

Return the potatoes to the pot and mash with 100 ml [200 ml] of the retained cooking water*, the remaining "Hello Nutmeg" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine*, salt* and pepper* into a purée.

If you like the mash creamier, add the rest of the retained cooking water as well.



Serve

Divide the mashed potato onto plates and arrange the beans and 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/



Ragoût de marrons et de champignons avec des haricots à l'ail et une purée de pommes de terre

Végétalien • Moins de 650 calories • 30 – 40 minutes • 585 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Marrons



Champignons bruns



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pommes de terre farineuses



Haricots verts



Mélange d'épices « Hello muscade »



Sauce soja



Moutarde mi-forte



Concentré de tomates



Persil



Thym moulu



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre balsamique*, margarine*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 passoire et 2 grandes casseroles avec couvercle.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Marrons	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 225 g	1 x 375 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Moutarde mi-forte 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Thym moulu	1 x 1 g**	1 x 1 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. 730 g)
Valeur calorique	336 kJ/ 80 kcal	2.446 kJ/ 585 kcal
Lipides	3.12 g	22.71 g
- dont acides gras saturés	0.55 g	4.00 g
Glucides	10.61 g	77.11 g
- dont sucre	1.93 g	14.06 g
Protéines	2.22 g	16.12 g
Sel	0.405 g	2.946 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 : 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

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

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

Hacher grossièrement les châtaignes.

Couper l'oignon en deux, le peler puis le déliter en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de persil.



Terminer le ragoût

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

Ajouter le persil et faire réduire le tout pendant 2 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Mélanger avec 1 cs [2 cs] de margarine*, saler* et poivrer*.



Faire cuire les pommes de terre

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

Couper les extrémités des haricots verts. Remplir deux grandes casseroles d'une grande quantité d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Mettre les pommes de terre dans l'une des casseroles d'eau bouillante et laisser cuire 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Mettre les haricots verts dans la deuxième grande casserole d'eau* bouillante et cuire env. 8 min pour qu'ils soient croquants. Égoutter le brocoli dans la passoire une fois sa cuisson terminée.



Terminer la purée

Remettre les haricots égouttés dans la casserole.

Ajouter le reste de l'ail et 0.5 cs [1 cs] de margarine*, et mélanger pendant 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Égoutter également les pommes de terre dans la passoire en récupérant 150 ml [300 ml] d'eau* de cuisson.

Remettre les pommes de terre dans la casserole et les écraser en purée avec 100 ml [200 ml] de l'eau* de cuisson récupérée, le reste de « Hello muscade », 1 cs [2 cs] de margarine*, du sel* et du poivre*.

Si vous préférez une purée plus crémeuse, ajoutez le reste de l'eau de cuisson.



Faire revenir les champignons

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir l'oignon, les champignons et l'ail 4 à 6 min jusqu'à ce que les champignons soient un peu colorés.

Ajouter les marrons et la moitié [la totalité] du concentré de tomates et faire revenir pendant 1 min supplémentaire.



Dresser

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

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 !

