

Vegetarisches Kürbisgulasch mit Pastinakenpüree und Petersiliencreme

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Family | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 1976 kj/472 kcal • Tag 2 kochen



Pastinaken



Ofenkartoffeln



Hokkaido-Kürbis, gewürfelt



Rüebli



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Sojasauce



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Crème fraîche Light



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pastinaken	2 x 180 g	4 x 180 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Hokkaido-Kürbis, gewürfelt	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Sojasauce (11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	289 kJ/69 kcal	1976 kJ/472 kcal
Fett	2.73 g	18.67 g
– davon ges. Fettsäuren	0.58 g	3.96 g
Kohlenhydrate	9.29 g	63.40 g
– davon Zucker	3.60 g	24.61 g
Eiweiss	1.62 g	11.08 g
Salz	0.286 g	1.953 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) **(11)** Soja **(15)** Weizen.

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



Für das Püree

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

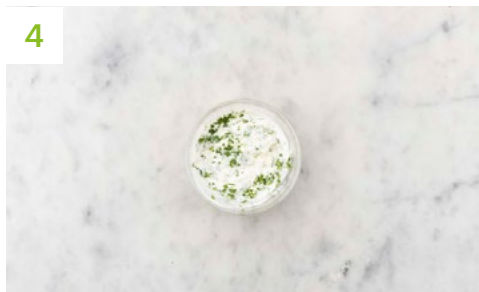
Pastinaken und **Kartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Kartoffel- und **Pastinakenstücke** hineingeben und ca. 2 – 4 Min. anbraten, bis das **Gemüse** und die **Butter** leicht gebräunt sind.

Topfinhalt ca. 1 cm, mit **Wasser** bedeckt auffüllen und mit aufgesetztem Deckel 18 – 20 Min. köcheln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse hinzufügen

Vorgeschnittener **Kürbis** und **Karotte** zufügen, mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen und abgedeckt 15 – 18 Min. kochen lassen.

Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Petersilienblättchen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel drei Viertel der **Crème fraîche** mit **gehackter Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Zwiebeln halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Enden der **Rüebli** entfernen, längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



Gericht vollenden

Pastinaken mithilfe eines Deckels abgiessen, dabei ca. 50 ml [100 ml] vom **Kochwasser*** auffangen.

Restliche Crème fraîche und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** zufügen und mithilfe eines Stabmixers zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Gulasch ansetzen

In einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebel** darin 1 Min. anschwitzen.

Tomatenmark, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit der Hälfte [alles] von der **Sojasauce** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen.



Anrichten

Nach Ende der **Gulasch-Kochzeit** Deckel abnehmen und ggf. die **Sauce** noch etwas einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Gulasch mit **Salz*** und kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken. Stock und **Gulasch** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten. Mit **Dip** toppen und nach Belieben mit **Petersilie** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegetarian pumpkin goulash with parsnip purée and parsley cream

24

Vegetarian Under 650 calories Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 1.976 kj/472 kcal • Cook on day 2



Parsnips



Baking potatoes



Hokkaido pumpkin, diced



Carrots



Onion



Clove of garlic



Tomato purée



Soy sauce



“Hello Paprika” spice mix



Crème fraîche light



Parsley



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*, butter*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Parsnips	2 x 180 g	4 x 180 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Hokkaido pumpkin, diced	1 x 200 g	2 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Onion	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Soy sauce (11) (15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g
Crème fraîche light (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oil*, butter*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	289 kJ/69 kcal	1.976 kJ/472 kcal
Fat	2.73 g	18.67 g
- incl. saturated fats	0.58 g	3.96 g
Carbohydrate	9.29 g	63.40 g
- incl. sugar	3.60 g	24.61 g
Protein	1.62 g	11.08 g
Salt	0.286 g	1.953 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) **11) Soya 15)** Wheat.

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



For the mash

Heat plenty of water in the kettle.

Peel parsnip and potato and cut them into pieces of approx. 2 cm.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* in a large pot.

Add potato and parsnip pieces and sauté for approx. 2-4 min. until vegetables and butter are lightly browned.

Cover contents of pot with approx. 1 cm of water, put on lid and simmer for 18-20 min.

In the meantime, continue with the recipe.



Chop the vegetables

Halve and peel onions and slice them thinly.

Peel and finely chop the garlic.

Cut the ends off the carrots, halve them lengthways, then slice them into half-moons 1 cm thick.

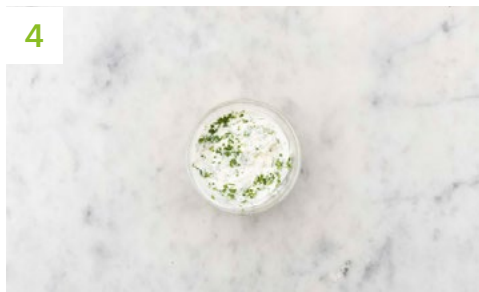


Put on goulash

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large pot. Sauté garlic and onion for 1 min.

Add tomato purée, "Hello Paprika" spice mix and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and sauté for another 1 min.

Deglaze contents of pot with half [all] of the soy sauce and 200 ml [400 ml] water*.



Add vegetables

Add pre-sliced pumpkin and carrot, season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*, cover, and simmer for 15-18 min.

Stir occasionally.

In the meantime, continue with the recipe.

Finely chop parsley leaves.

In a small bowl, mix three quarters of the crème fraîche with the chopped parsley and season with salt* and pepper*.



Finish the dish

Drain parsnips using a lid, keeping approx. 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

Add remaining crème fraîche and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and blend to a creamy purée using a hand blender.

Season with pepper*.



Serve

At the end of the goulash cooking time, remove the lid and, if necessary, allow the sauce to reduce a little more until the desired consistency is reached.

Season goulash with salt* and plenty of pepper*. Arrange mash and goulash side by side on deep plates. Top with dip and sprinkle with parsley if desired.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Goulasch végétarien de potiron avec purée de panais et crème de persil

24

Végétarien Moins de 650 calories Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 1.976 kJ/472 kcal • Cuisiner au 2e jour



Panais



Pommes de terre au four



Potimarron, coupé en dés



Carottes



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Sauce soja



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Crème fraîche légère



Persil



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Panais	2 x 180 g	4 x 180 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Potimarron, coupé en dés	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Sauce soja 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 6 g	2 x 6 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

Huile*, beurre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	289 kJ/69 kcal	1.976 kJ/472 kcal
Lipides	2.73 g	18.67 g
- dont acides gras saturés	0.58 g	3.96 g
Glucides	9.29 g	63.40 g
- dont sucre	3.60 g	24.61 g
Protéines	1.62 g	11.08 g
Sel	0.286 g	1.953 g

Notes 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 (y compris le lactose) 11) soja 15) blé.

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



Pour la purée

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

Éplucher le panais et les pommes de terre et les couper en dés d'env. 2 cm.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre*.

Ajouter les dés de pomme de terre et de panais et faire revenir pendant env. 2 à 4 min jusqu'à ce que les légumes et le beurre soient légèrement dorés.

Remplir le contenu de la casserole d'env. 1 cm, couvrir d'eau et laisser mijoter à couvert pendant 18 à 20 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Ajouter les légumes

Ajouter les morceaux de potimarron et de carottes, assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et laisser cuire à couvert pendant 15 à 18 minutes.

Remuer de temps en temps.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger les trois quarts de la crème fraîche et le persil haché et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Couper les légumes

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les extrémités des carottes, les couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.



Terminer le plat

Égoutter le panais à l'aide d'un couvercle en récupérant environ 50 ml [100 ml] de l'eau de cuisson*.

Ajouter le reste de la crème fraîche et 0.5 cc [1 cc] de sel* et mixez le tout à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une purée onctueuse.

Poivrer*.



Préparer le goulasch

Dans une deuxième grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire suer l'ail et l'oignon pendant 1 min.

Ajouter le concentré de tomates, le mélange d'épices « Hello Paprika » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et faire suer encore 1 min.

Dégeler le contenu de la casserole avec la moitié [la totalité] de la sauce soja et 200 ml [400 ml] d'eau*.



Dresser

À la fin de la cuisson du goulasch, retirer le couvercle et, le cas échéant, laisser la sauce réduire encore un peu jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte.

Assaisonner le goulasch de sel* et de poivre*. Dresser la purée et le goulasch côte à côte dans des assiettes creuses. Garnir de dip et parsemer de persil selon les goûts.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

