Vegetarisches Maronen-Pilz-Ragout

mit bunten Ofenrüebi und Kartoffelpüree

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.036 kj/487 kcal • Tag 3 kochen

12

Maronen

braune Champignons

Eschalotte

Knoblauchzehe

Balsamico-Creme

mehligk. Kartoffeln

Gewürzmischung Muskat

Rosmarin

Rüebli

Gelbe Rüebli

lila Rüebli

Maisstärke

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Maronen **7)**	1 x	100 g	2 x	200 g
braune Champignons	1 x	200 g	4 x	400 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamico-Creme **1) 11)**	1 x	12 ml	2 x	12 ml
mehligk. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Gewürzmischung Muskat **3)**	1 x	5 g	2 x	5 g
Rosmarin	1 x	10 g **	1 x	10 g
Maisstärke	1 x	4 g	1 x	8 g
lila Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Gelbe Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Öl* für Schritt 1, 4 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 4	300 ml		600 ml	
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 4	4 g		8 g	
Kochwasser* für Schritt 5	150 ml		300 ml	
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	269 kj/64 kcal	2.036 kj/487 kcal
Fett	2.20 g	16.65 g
– davon ges. Fettsäuren	0.22 g	1.66 g
Kohlenhydrate	9.26 g	69.99 g
– davon Zucker	2.67 g	20.16 g
Eiweiss	1.58 g	11.94 g
Salz	0.095 g	0.717 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide **3)** Sellerie **7)** Schalenfrüchte **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

1

Ofenkarotten backen

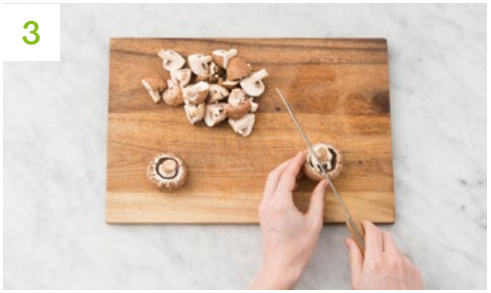
Rüebli schälen, längs vierteln und quer halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. **Rüebli** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Rüebli** weich sind.

2

Kartoffeln kochen

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salz**en* und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. **Kartoffelstücke** in den Topf geben, Hitze reduzieren und 12 – 15 Min. weich garen.

3



Gemüse schneiden

Schalotte und **Knoblauch** abziehen und jeweils fein würfeln.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Maronen grob hacken.

4

Pilzpfanne schmoren

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, E**schalottenwürfel** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. glasig dünsten. **Knoblauch**, **Champignons**, **Maronen** und den **Rosmarinzweig** dazugeben und 4 – 5 Min. anbraten.

In einem Messbecher 300 ml [**600 ml**] **Wasser*** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Balsamicocreme** und **Speisestärke** verrühren und in die Bratpfanne rühren. 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas andickt.

5

Püree zubereiten

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, ca. 150 ml [**300 ml**] **Kochwasser*** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. **Kartoffeln** zerstampfen, dabei 1 EL [2 EL] **Öl*** und so viel von dem **abgemessenen Kochwasser** zugeben, bis das **Püree** schön cremig ist. Mit **Muskatgewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6

Anrichten

Rosmarin aus der Bratpfanne nehmen. **Maronen-Pilz-Ragout**, **Ofenrüebli** und **Kartoffelpüree** auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Vegetarian chestnut and mushroom ragout

with colourful baked carrots and mashed potatoes

Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.036 kj/487 kcal • Cook on day 3

12

Chestnuts

Brown mushrooms

Shallot

Garlic cloves

Balsamic cream

Floury potatoes

Nutmeg spice mix

Rosemary

Carrots

Yellow carrot

Purple carrot

Corn starch

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chestnuts **7)**	1 x	100 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	200 g	4 x	400 g
Shallot	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamic cream **1) 11)**	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Nutmeg spice mix **3)**	1 x	5 g	2 x	5 g
Rosemary	1 x	10 g **	1 x	10 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Purple carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Yellow carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Oil* for steps 1, 4 and 5	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 4	300 ml		600 ml	
Vegetable stock powder* for step 4	4 g		8 g	
Cooking water* for step 5	150 ml		300 ml	
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	269 kj/64 kcal	2.036 kj/487 kcal
Fat	2.20 g	16.65 g
– incl. saturated fats	0.22 g	1.66 g
Carbohydrate	9.26 g	69.99 g
– incl. sugar	2.67 g	20.16 g
Protein	1.58 g	11.94 g
Salt	0.095 g	0.717 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: 1) Cereals containing gluten **3)** Celery **7)** Nuts **11)** Sulphur dioxide and sulphite.

1

Bake carrots

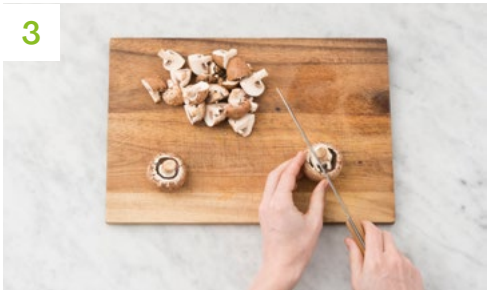
Peel **carrots**, quarter them lengthways, then halve them crossways. Spread them on a baking tray lined with baking paper. Mix the **carrots** with 1 tbsp. [**2 tbsp.**] oil*, salt* and pepper*, and bake in the oven for 15-20 min. until the **carrots** are soft.

2

Cooking the potatoes

Fill a large pot with plenty of **hot** water*, add salt* and bring to the boil. Peel the potatoes and cut into approx. 3 cm cubes. Add potato pieces to the pot, reduce heat and cook for 12-15 min. until soft.

3



Chop vegetables

Peel and finely chop the shallot and the garlic.

Cut mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Chop **chestnuts** roughly.

4

Braise mushrooms

Heat up 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a large frying pan and sauté diced **shallot** on medium heat for 2-3 min. until glazed. Add **garlic**, **mushrooms**, **chestnuts** and the **rosemary sprig** and sauté for 4-5 min.

In a measuring jug, mix 300 ml [**600 ml**] **water*** with 4 g [**8 g**] **vegetable stock powder***, **balsamic cream** and **cornflour**, then stir into the frying pan. Simmer for 3-4 min. until the **sauce** has thickened somewhat.

5

Prepare purée

When the **potatoes** are done, skim off approx. 150 ml [**300 ml**] **cooking water***, then drain **potatoes** in a sieve and return them immediately to the pot. Mash the **potatoes**, adding 1 tbsp. [**2 tbsp.**] oil* and enough of the **measured cooking water** to make the mash nice and **creamy**. Season with **nutmeg spice mix**, **salt*** and **pepper***.

6

Serve

Remove **rosemary** from the frying pan. Serve **chestnut** and **mushroom ragout**, **baked carrots** and **mashed potato** on plates and enjoy.

Bon appetit!

Ragoût végétarien de châtaignes et de champignons

avec des carottes colorées au four et de la purée de pommes de terre

12

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.036 kj/487 kcal • Cuisiner au 3e jour

Châtaignes

Champignons bruns

Échalote

Gousse d'ail

Crème de vinaigre balsamique

Pommes de terre à chair farineuse

Mélange d'épices « Noix de muscat »

Romarin

Carottes

Carottes jaunes

Carottes violettes

Fécule de maïs

Ingrédients à toujours avoir chez soi

bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Châtaignes **7)**	1 x	100 g	2 x	200 g
Champignons bruns	1 x	200 g	4 x	400 g
Échalote	1 x	50 g	2 x	50 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème de vinaigre balsamique **1) 11)**	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Pommes de terre à chair farineuse	1 x	400 g	1 x	800 g
Mélange d'épices « Noix de muscade » **3)**	1 x	5 g	2 x	5 g
Romarin	1 x	10 g **	1 x	10 g
Fécule de maïs	1 x	4 g	1 x	8 g
Carottes violettes	1 x	100 g	2 x	100 g
Carottes jaunes	1 x	100 g	2 x	100 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Huile* pour les étapes 1, 4 et 5	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 4	300 ml		600 ml	
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 4	4 g		8 g	
Eau de cuisson* pour l'étape 5	150 ml		300 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.
**Tenez 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	269 kj/64 kcal	2.036 kj/487 kcal
Lipides	2.20 g	16.65 g
– dont acides gras saturés	0.22 g	1.66 g
Glucides	9.26 g	69.99 g
– dont sucre	2.67 g	20.16 g
Protéines	1.58 g	11.94 g
Sel	0.095 g	0.717 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 : 1) céréales contenant du gluten **3)** céleri **7)** fruits à coque **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

1

Faire cuire les carottes

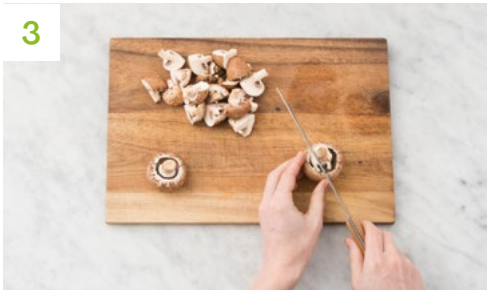
Peler les **carottes**, couper en quatre dans le sens de la longueur puis en deux dans le sens de la largeur. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'1 cs [**2 cs**] d'**huile***, **saler*** et **poivrer*** et enfourner 15 à 20 min. jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.

2

Faire cuire les pommes de terre

Remplir une grande casserole d'**eau* chaude**, **saler*** et porter à ébullition. Éplucher les **pommes de terre** et les couper en dés d'env. 3 cm. Mettre les dés de **pomme de terre** dans la casserole, baisser le feu et les faire cuire 12 à 15 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3



Couper les légumes

Peler et hacher finement l'**échalote** et l'**ail**.

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

Hacher grossièrement les **châtaignes**.

4

Faire cuire les champignons

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** et y faire fondre l'échalote 2 à 3 min. à feu moyen. Ajouter l'**ail**, les **champignons**, les **châtaignes** et la branche de **romarin** et faire revenir 4 à 5 min.

Dans un verre doseur, mélanger 300 ml [**600 ml**] d'**eau*** avec 4 g [**8 g**] de **bouillon de légumes en poudre***, de la **crème de vinaigre balsamique** et de la **fécule et mélanger** dans la poêle. Faire mijoter 3 à 4 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaississe un peu.

5

Préparer la purée

Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, garder env. 150 ml [**300 ml**] d'**eau de cuisson***, puis égoutter les **pommes de terre** dans une passoire puis les remettre tout de suite dans la casserole. Écraser les **pommes de terre**, en ajoutant 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** et assez d'**eau de cuisson** pour que la **purée** soit bien crémeuse. Assaisonner avec de la **noix de muscat**, du **sel*** et du **poivre***.

6

Dresser

Retirer le **romarin** de la poêle. Servir dans des assiettes le **ragoût** de châtaignes et de **champignons**, les **carottes au four** et la **purée de pommes de terre** et déguster.

Bon appétit !