

# Wärmender Kürbiseintopf mit Spinat getoppt mit Kürbiskernöl und Mandelblättchen

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.297 kj/549 kcal • Tag 1 – 3 kochen

6



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Hokkaido-Kürbis,<br>gewürfelt   | mehlig. Kartoffel   |
|    |    |
| Tomatenmark   | Zwiebel   |
|    |    |
| rote Peperoni   | Babyspinat  |
|    |    |
| Rüebli  | Petersilie glatt  |
|    |    |
| Crème fraîche light   | Mandelblättchen   |
|  |  |
| Kürbiskernöl  | Gewürzmischung<br>„Paprikagewürz“   |

**Gut, im Haus zu haben**  
Gemüsebouillon\*, Öl\*, Mehl\*, Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüschäler, 1 Messbecher und 1 kleine Bratpfanne.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hokkaido-Kürbis, gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche light 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mandelblättchen 7)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gemüsebouillon* für Schritt 1	500 ml	1.000 ml
Butter* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Mehl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
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	246 kJ/59 kcal	2.297 kJ/549 kcal
Fett	2.75 g	25.62 g
- davon ges. Fettsäuren	0.49 g	4.60 g
Kohlenhydrate	6.67 g	62.22 g
- davon Zucker	2.57 g	24.00 g
Eiweiss	1.48 g	13.81 g
Salz	0.27 g	2.54 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 :** 5) Milch 7) Schalenfrüchte.



## 1 Gemüse schneiden

**Zwiebeln** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Kartoffeln** schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1.5 cm grosse Würfel schneiden. 500 ml [1.000 ml] **Gemüsebouillon\*** herstellen.

**Rüebli** schälen, längs vierteln und in 1 cm grosse Stücke schneiden.



## 4 Mandelblättchen rösten

In der Zwischenzeit **Petersilie** fein hacken.

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

In einer kleinen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind.



## 2 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf, 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebeln**, **Kürbiswürfel**, **Kartottenwürfel**, **Kartoffeln** und **Peperoni** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, mit 1 EL [2 EL] **Mehl\*** bestäuben, 1 EL [2 EL] **Butter\***, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** zugeben. Alles gut vermischen.



## 5 Eintopf verfeinern

Nach Ende der **Kürbiskochzeit** **Babyspinat** unterrühren.



## 3 Eintopf köcheln lassen

Mit vorbereiteter **Gemüsebouillon\*** aufgiessen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Kürbiseintopf** auf Teller verteilen, etwas **Petersilien-Crème fraîche light** in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, mit **Kürbiskernöl** beträufeln und geniessen.

## En Guete

# Warming pumpkin stew with spinach topped with pumpkin seed oil and almond flakes

Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.297 kj/549 kcal • Cook on days 1 – 3

6



Hokkaido pumpkin,  
diced



Floury potatoes



Tomato purée



Onion



Red pepper



Baby spinach



Carrots



Parsley, smooth



Crème fraîche light



Almond flakes Pumpkin



seed oil



“Pepper spices”  
spice mix

**\*Good to have at hand**

Vegetable stock\*, oil\*, flour\*, butter\*, salt\*,  
pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot with lid, 1 small bowl, 1 vegetable peeler, 1 measuring jug and 1 small frying pan.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hokkaido pumpkin, diced	1 x	200 g	1 x	400 g
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley, smooth	1 x	10 g **	1 x	10 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Almond flakes 7)	1 x	10 g **	1 x	10 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
"Pepper spices" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegetable stock* for step 1		500 ml		1,000 ml
Butter* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Flour* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
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. 1.000 g)
Calories	246 kJ/59 kcal	2.297 kJ/549 kcal
Fat	2.75 g	25.62 g
- incl. saturated fats	0.49 g	4.60 g
Carbohydrate	6.67 g	62.22 g
- incl. sugar	2.57 g	24.00 g
Protein	1.48 g	13.81 g
Salt	0.27 g	2.54 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:** 5) Milk 7) Nuts.



## 1 Chop vegetables

Peel **onions** and slice them into narrow strips. Peel the **potatoes** and cut them into 1 cm cubes.

Cut **pepper** in half, remove the core, and cut into 1.5 cm cubes. Prepare 500 ml [1,000 ml] of **vegetable stock**\*

Peel **carrots**, quarter them lengthways and cut them into 1 cm pieces.



## 4 Roast almond flakes

In the meantime, finely chop the **parsley**.

Mix **crème fraîche light** in a small bowl with **parsley**, **salt**\* and **pepper**\*

Roast the **almond flakes** in a small frying pan on medium heat without adding fat until they are very slightly browned.



## 2 Sauté vegetables

In a large pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil**\* on medium heat, add **onions**, **pumpkin cubes**, **potato cubes**, **carrots**, **potatoes** and **peppers**, sauté for 2-3 min., dust with 1 tbsp. [2 tbsp.] **flour**\*, then add 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter**\*, **tomato purée** and the **spice mix**. Mix everything well.



## 5 Refine stew

At the end of the pumpkin cooking time, stir in the **baby spinach**.



## 3 Simmer stew

Add the prepared **vegetable stock**\*, season with **salt**\* and **pepper**\*, cover, and simmer for approx. 20 min.



## 6 Serve

Apportion **pumpkin** stew onto plates, put a little **parsley** and **crème fraîche light** in the middle, sprinkle with **roasted almond flakes**, drizzle with **pumpkin seed** oil and enjoy.

**Bon appetit!**

# Potée de potimarron aux épinards

garnie d'huile de graines de courge et d'amandes effilées

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.297 kj/549 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

6



Potimarron, coupé en dés



Pommes de terre à chair farineuse



Concentré de tomates



Oignon



Poivron rouge



Pousses d'épinards



Carottes



Persil plat



Crème fraîche légère



Amandes effilées



Huile de graines de courge



Mélange d'épices « Épices au paprika »

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grand faitout avec couvercle, 1 petit saladier, 1 économe, 1 verre doseur et 1 petite poêle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Potimarron, coupé en dés	1 x 200 g	1 x 400 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon	2 x 100 g	4 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Poivron rouge	1 x 180 g	2 x 180 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil plat	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Amandes effilées 7)	1 x 10 g **	1 x 10 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mélange d'épices « Épices au paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 1	500 ml	1.000 ml
Beurre* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Farine* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
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	246 kJ/59 kcal	2.297 kJ/549 kcal
Graisse	2.75 g	25.62 g
- dont acides gras saturés	0.49 g	4.60 g
Glucides	6.67 g	62.22 g
- dont sucre	2.57 g	24.00 g
Protéines	1.48 g	13.81 g
Sel	0.27 g	2.54 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 :** 5) lait 7) fruits à coque.



### Couper les légumes

Éplucher les **oignons** et couper en fines rondelles. Éplucher les **potimarrons** et les couper en dés de 1 cm.

Couper le **poivron** en deux, enlever les **graines** et débiter le **poivron** en dés de 1.5 cm. Préparer 500 ml [1 000 ml] de **bouillon de légumes\***.

Éplucher la **carotte**, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'1 cm.



### Faire griller les amandes effilées

Pendant ce temps, hacher finement le **persil**.

Dans un petit **saladier**, mélanger la **crème fraîche légère** avec le **persil**, du **sel\*** et du **poivre\***.

Faire griller les **amandes effilées** dans une petite poêle sans matière grasse à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



### Faire revenir les légumes

Dans un grand faitout, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** à feu moyen, ajouter **oignons**, **potimarron**, **carottes**, **potimarron**, **carottes**, **potimarron** et faire revenir 2 à 3 min. Saupoudrer d'1 cs [2 cs] de **farine\***, ajouter 1 cs [2 cs] de **beurre**, le **concentré de tomates** et le **mélange d'épices**. Bien mélanger le tout.



### Affiner la potée

Lorsque le temps de cuisson du potimarron est terminé, ajouter les **pousses d'épinard**.



### Laisser mijoter

Arroser avec le **bouillon de légumes** préparé, **saler\***, **poivrer\*** et laisser mijoter env. 20 min avec le couvercle.



### Dresser

Servir la **potée de potimarron** dans les assiettes, placer au centre un peu de **crème fraîche légère** au **persil**, parsemer d'**amandes effilées grillées**, arroser d'**huile de graines de courge** et déguster.

**Bon appétit !**