

# Winterlicher Süsskartoffeleintopf mit Peperoni, Spinat und gerösteten Mandelblättchen

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 2.723 kj/651 kcal • Tag 3 kochen

9



Ofenkartoffeln



rote Peperoni



Tomatenmark



Zwiebel



Süßkartoffeln



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Babyspinat



Rüebli



Petersilie



Crème Fraîche Light



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



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

### Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver\*, Butter\*, Öl\*, Mehl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 500 ml [1.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème Fraîche Light 5)	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Mandelblättchen 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gemüsebouillonpulver*, Butter*, Öl*, Mehl*, Wasser*	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	288 kJ/69 kcal	2.723 kJ/651 kcal
Fett	2.58 g	24.45 g
- davon ges. Fettsäuren	0.51 g	4.86 g
Kohlenhydrate	9.46 g	89.63 g
- davon Zucker	2.83 g	26.76 g
Eiweiss	1.45 g	13.74 g
Salz	0.136 g	1.292 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 oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) 7) Schalenfrüchte: Mandel (*Amygdalus communis* L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse 7) Schalenfrüchte.

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



## Gemüse schneiden

**Zwiebeln** abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Kartoffeln** und **Süsskartoffeln** schälen und beides in 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Mit 500 ml [1000 ml] **heissem Wasser\*** und 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver\*** eine **Bouillon** herstellen.

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



## Mandelblättchen rösten

In der Zwischenzeit die **Petersilie** fein hacken.

**Crème Fraîche Light** mit **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

In einer kleinen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.



## Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebeln** und **Kartoffeln** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, mit 1 EL [2 EL] **Mehl\*** bestäuben, 1 EL [2 EL] **Butter\***, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** zugeben.

Alles gut vermischen.



## Eintopf verfeinern

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der gesamte **Spinat** zusammengefallen ist.

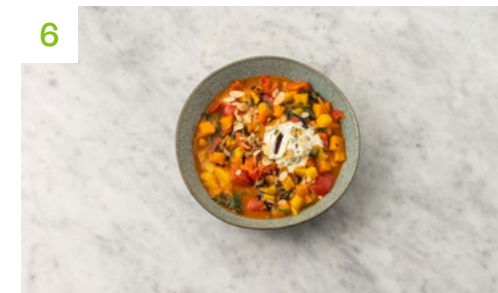
Eintopf mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Eintopf köcheln lassen

Mit vorbereiteter **Gemüsebouillon** aufgiessen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und aufkochen lassen.

Nach ca. 3 Minuten die **Süsskartoffel**, **Peperoni** und **Rüebli** hinzugeben und ca. 10 – 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Suppe** ein bisschen eingedickt ist.



## Anrichten

**Süsskartoffeleintopf** auf Teller verteilen, etwas **Petersiliencreme** in die Mitte geben, **geröstete Mandelblättchen** darüberstreuen, **Kürbiskernöl** darauf träufeln und geniessen.

## 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!



# Winter sweet potato stew with pepper, spinach and roasted almond flakes

Vegetarian 35-45 minutes • 2.723 kj/651 kcal • Cook on day 3

9



Baking potatoes



Red pepper



Tomato paste



Onion



Sweet potatoes



"Hello Paprika" spice mix



Baby spinach



Carrots



Parsley



Crème fraîche light



Almond flakes



Pumpkin seed oil



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

### Good to have at hand

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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 500 ml [1000 ml] water in the kettle.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomato paste	1 x 70 g	2 x 70 g
Onion	2 x 100 g	4 x 100 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Low fat crème fraîche	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Almond flakes 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Pumpkin seed oil	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Vegetable stock powder*, butter*, oil*, flour*, water*	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	288 kJ/69 kcal	2.723 kJ/651 kcal
Fat	2.58 g	24.45 g
- incl. saturated fats	0.51 g	4.86 g
Carbohydrate	9.46 g	89.63 g
- incl. sugar	2.83 g	26.76 g
Protein	1.45 g	13.74 g
Salt	0.136 g	1.292 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 or milk products (including lactose) 7) Nuts: almond (Amygdalus communis L.) or products thereof 7) Nuts.

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



## 1 Chop the vegetables

Peel onions and slice them into narrow strips.

Peel potatoes and sweet potatoes and cut both into 1-2 cm cubes.

Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into 2 cm cubes.

Make a stock with 500 ml [1.000 ml] hot water\* and 8 g [16 g] vegetable stock powder\*.

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



## 4 Roast almond flakes

In the meantime, chop the parsley finely.

Mix low fat crème fraîche with parsley, salt\* and pepper\*.

Roast the almond flakes in a small frying pan on medium heat without any fat until they release their aroma.



## 2 Sauté the vegetables

In a large pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* on medium heat, add the onions and potatoes and sauté for 2-3 minutes., then dust with 1 tbsp. [2 tbsp.] flour\* and add 2 tbsp. [2 tbsp.] butter\*, tomato paste and the "Hello Paprika" spice mix.

Mix everything well.



## 5 Refine stew

Gradually add small portions of spinach to the pot until all the spinach has broken down.

Season stew with salt\* and pepper\*.



## 3 Simmer stew

Pour on prepared vegetable stock season with salt\* and pepper\* and bring to the boil.

After approx. 3 min. add the sweet potato, pepper and carrot, cover, then simmer for approx. 10-12 min. until the vegetables are soft and the soup has thickened a little.



## 6 Serve

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

**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!)



# Potée hivernale de patate douce avec poivron, épinards et amandes effilées grillées

Végétarien 35 – 45 minutes • 2.723 kj/651 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Pommes de terre



Poivron rouge



Concentré de tomates



Oignon



Patates douces



Mélange d'épices « Hello paprika »



Pousses d'épinards



Carottes



Persil



Crème fraîche légère



Amandes effilées



Huile de graines de courge



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*, huile\*, farine\*, sel\*, poivre\*, eau\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 500 ml [1.000 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 bol, 1 verre doseur et 1 petite poêle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche légère 5)	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Amandes effilées 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml

Bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*, huile\*, farine\*, eau\*

Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* 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	288 kJ/69 kcal	2.723 kJ/651 kcal
Lipides	2.58 g	24.45 g
- dont acides gras saturés	0.51 g	4.86 g
Glucides	9.46 g	89.63 g
- dont sucre	2.83 g	26.76 g
Protéines	1.45 g	13.74 g
Sel	0.136 g	1.292 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 :** 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 7) fruits à coque : amande (*Amygdalus communis* L.) et produits à base d'amandes.

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



### Couper les légumes

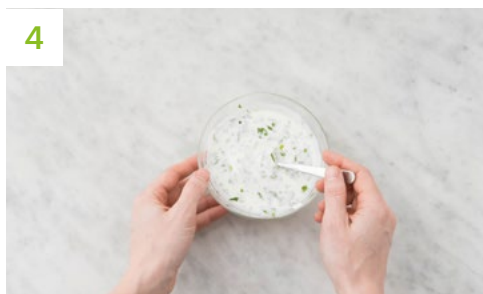
Éplucher les oignons et couper en fines rondelles.

Éplucher les pommes de terre et les patates douces et débiter en dés d'1 à 2 cm.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés en dés de 2 cm.

Préparer un bouillon avec 500 ml [1000 ml] d'eau chaude\* et 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

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.

Mélanger à la crème fraîche légère persil, sel\* et poivre\*.

Faire griller les amandes effilées dans une petite poêle sans matière grasse à feu moyen jusqu'à ce que leur arôme se dégage.



### Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs]

d'huile\* à feu moyen, ajouter oignons et carottes. Faire revenir 2 à 3 min. saupoudrer d'1 cs [2 cs] de farine\*, ajouter 1 cs [2 cs] de beurre\*, du concentré de tomates et le mélange d'épices « Hello paprika ».

Bien mélanger le tout.



### Affiner la potée

Ajouter par petites portions les épinards dans la casserole jusqu'à ce que tous les épinards aient réduit.

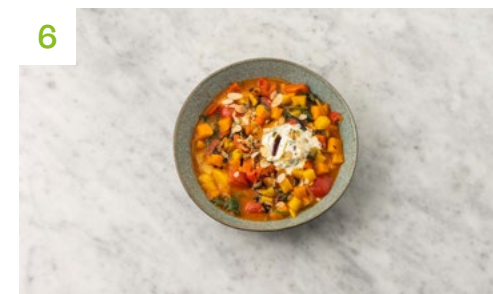
Saler\* et poivrer\* le plat.



### Laisser mijoter

Verser le bouillon de légumes préparé, saler\* et poivrer\* puis porter à ébullition.

Après env. 3 min. ajouter patate douce, poivron et carotte et laisser mijoter à couvert env. 10 à 12 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la soupe ait un peu épaisi.



### Dresser

Dresser la potée de patate douce dans les assiettes, placer au centre un peu de crème au persil, parsemer d'amandes effilées grillées, arroser d'huile de graines de courge et déguster.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

