

Würzige Gemüsepfanne mit Kürbis, Süsskartoffel & Blumenkohl dazu Peperonisalats

30

Vegetarisch One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2091 kj/500 kcal • Tag 2 kochen



rote Zwiebel



Süßkartoffeln



Hokkaido-Kürbis, gewürfelt



rote Peperoni



Blumenkohl



gemahlener Kumin



Cayennepfeffer



Naturjoghurt



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-----------------------------------|-----------|
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Süsskartoffeln | 1 x 300 g | 1 x 600 g |
| Hokkaido-Kürbis, gewürfelt | 1 x 200 g | 1 x 400 g |
| rote Peperoni | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Blumenkohl | 1 x 500 g | 1 x 900 g |
| gemahlener Kumin | 1 x 2 g | 2 x 2 g |
| Cayennepfeffer | 1 x 2 g** | 1 x 2 g |
| Naturjoghurt (7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Petersilie | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Weissweinessig*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text 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 | 2091 kJ/500 kcal |
| Fett | 3.35 g | 24.25 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.54 g | 3.92 g |
| Kohlenhydrate | 7.81 g | 56.53 g |
| - davon Zucker | 3.28 g | 23.72 g |
| Eiweiss | 1.76 g | 12.76 g |
| Salz | 0.020 g | 0.143 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).

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



Kleine Vorbereitung

Süsskartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen und Röschen in 1 cm Scheiben schneiden.



Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Süsskartoffel-** und **Hokkaidowürfel** für 3 – 4 Min. rundum anbraten.

Drei Viertel der **Zwiebelstreifen** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Tipp: Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Bratpfannen. Blumenkohl, Kumin und die Hälfte Cayenne Pfeffer hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten.

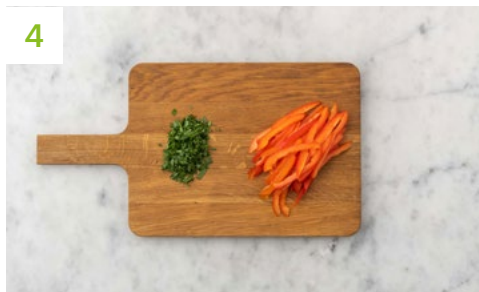


Gemüse garen

Pfanneninhalt mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und abgedeckt für 12 – 15 Min. köcheln, bis das **Gemüse** gar ist. In der Zwischenzeit mit dem **Peperonisalatsalat** fortfahren.

Deckel absetzen und weiter köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Peperoni schneiden

Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Petersilie grob hacken.



Für das Dressing

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Peperonistreifen, die Hälfte der **Petersilie** und **restliche Zwiebelstreifen** dazugeben und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



Anrichten

Süsskartoffelpfanne auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Peperoni-Salatsalat** toppen.

Restliche **Kräuter** darüber verteilen, mit **Joghurt** servieren und nach Belieben mit restlichem **Cayennepfeffer** (Achtung: Scharf!) garnieren.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Spicy fried vegetables with pumpkin, sweet potato & cauliflower served with pepper salad

30

Vegetarian One-pot dish Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.091 kj/500 kcal • Cook on day 2



Red onion



Sweet potatoes



Diced pumpkin (Hokkaido)



Red pepper



Cauliflower



Ground cumin



Cayenne pepper



Natural yoghurt



Parsley



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

Good to have at hand

Oil*, olive oil*, water*, salt*, pepper*, white wine vinegar*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan with lid and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|--|---------------------------|--------|-----|-------|
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Sweet potatoes | 1 x | 300 g | 1 x | 600 g |
| Diced Hokkaido pumpkin | 1 x | 200 g | 1 x | 400 g |
| Red pepper | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Cauliflower | 1 x | 500 g | 1 x | 900 g |
| Ground cumin | 1 x | 2 g | 2 x | 2 g |
| Cayenne pepper | 1 x | 2 g** | 1 x | 2 g |
| Plain yoghurt (7) | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| Parsley | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| Oil*, olive oil*, water*, white wine vinegar*, 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 | 2.091 kJ/500 kcal |
| Fat | 3.35 g | 24.25 g |
| - incl. saturated fats | 0.54 g | 3.92 g |
| Carbohydrate | 7.81 g | 56.53 g |
| - incl. sugar | 3.28 g | 23.72 g |
| Protein | 1.76 g | 12.76 g |
| Salt | 0.020 g | 0.143 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).

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



Get prepped

Peel the sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Cut the onion into fine strips.

Divide cauliflower into bite-sized florets and cut florets into 1 cm slices.



Fry the vegetables

In a large frying pan with a lid, heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* and sauté diced sweet potato and diced Hokkaido pumpkin for 3-4 min. all around.

Add three quarters of the onion strips and sauté for another 1-2 min.

Tip: If you are cooking for 3 or 4 people, use 2 frying pans. Add cauliflower, cumin, and half of the cayenne pepper and sauté for 1 min. more.

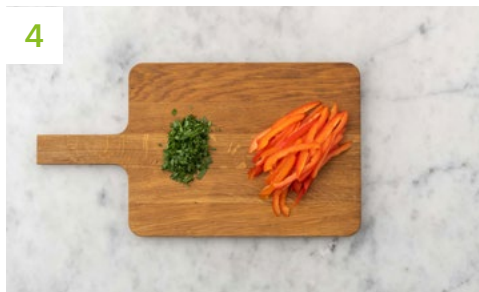


Cook vegetables

Deglaze the contents of the pan with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 100 ml [200 ml] water* and bring to the boil.

Reduce the heat, cover and simmer for 12-15 min. until the vegetables are cooked. In the meantime, continue with the pepper salad.

Remove the lid and continue to simmer until all the liquid has evaporated. Season with salt* and pepper*.



Chop pepper

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into fine strips.

Roughly chop the parsley.



For the dressing

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar*, salt* and pepper* in a large bowl to make a dressing.

Add the pepper strips, half of the parsley and the remaining onion strips and let everything marinate until the recipe is finished.



Serve

Apportion the diced sweet potato and Hokkaido pumpkin from the frying pan onto deep plates and top with pepper salad.

Sprinkle the remaining herbs on top, serve with yoghurt and garnish with the remaining cayenne pepper if desired (warning: spicy!).

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Poêlée épicée de potimarron, de patate douce & de chou-fleur avec une salade de poivrons

30

Végétarien | Plat One-Pot | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 2.091 kJ/500 kcal • Cuisiner au 2e jour



Oignon rouge



Patate douce



Potimarron, coupé en dés



Poivron rouge



Chou-fleur



Cumin moulu



Piment de Cayenne



Yogourt nature



Persil



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, huile d'olive*, sucre*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|--|------------|
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Patates douces | 1 x 300 g | 1 x 600 g |
| Potimarron, coupé en dés | 1 x 200 g | 1 x 400 g |
| Poivrons rouges | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Chou-fleur | 1 x 500 g | 1 x 900 g |
| Cumin moulu | 1 x 2 g | 2 x 2 g |
| Poivre de Cayenne | 1 x 2 g** | 1 x 2 g |
| Yogourt nature (7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Huile*, huile d'olive*, eau*, vinaigre de vin blanc*, 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 | 2.091 kJ/500 kcal |
| Lipides | 3.35 g | 24.25 g |
| - dont acides gras saturés | 0.54 g | 3.92 g |
| Glucides | 7.81 g | 56.53 g |
| - dont sucre | 3.28 g | 23.72 g |
| Protéines | 1.76 g | 12.76 g |
| Sel | 0.020 g | 0.143 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 (y compris le lactose).

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



Petite préparation

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Émincer l'oignon.

Couper le chou-fleur en petits bouquets et couper les bouquets en tranches de 1 cm.



Faire revenir les légumes

Faire chauffer 3 cs [6 cs] d'huile* dans une grande poêle avec couvercle et y faire revenir les dés de patate douce et de potimarron de tous les côtés pendant 3 à 4 min.

Ajouter les trois quarts des lamelles d'oignon et faire revenir pendant 1 à 2 min supplémentaires.

Astuce : Si vous cuisinez pour 3 ou 4 personnes, utilisez 2 poêles. Ajoutez le chou-fleur, le cumin et la moitié du piment de Cayenne et faites revenir pendant 1 minute supplémentaire.

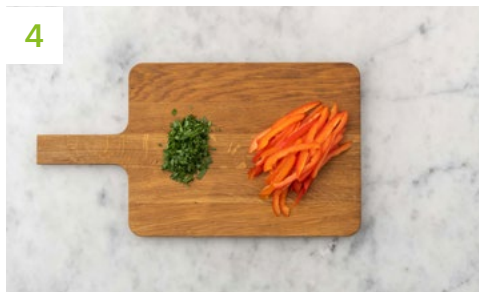


Cuire les légumes

Dégeler le contenu de la poêle avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 100 ml [200 ml] d'eau* et porter à ébullition.

Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 12 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Pendant ce temps, préparer la salade de poivron.

Retirer le couvercle et laisser mijoter jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Couper le poivron

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches fines.

Hacher grossièrement le persil.



Préparer la vinaigrette

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, le sel* et le poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les lamelles de poivron, la moitié du persil et le reste des lamelles d'oignon et laisser mariner jusqu'à la fin de la recette.



Dresser

Répartir la poêlée de patate douce dans des assiettes creuses et garnir avec la salade de poivron.

Répartir le reste du persil par-dessus, servir avec du yogourt et, selon les goûts, garnie avec le reste de piment de Cayenne (attention : piquant !).

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

