



CREMIGER GEMÜSEEINTOPF MIT SPECK

Peperoni, Spinat und gerösteten Mandelblättchen



KÜRBISKERNÖL

Nicht umsonst heisst es: „Das Feinste vom Kürbis sind seine Kerne, das Feinste der Kerne ist das daraus gewonnene Öl“. Da stimmen wir voll und ganz zu!



Süßkartoffel



rote Peperoni



Tomatenmark



Lorbeerblatt



Zwiebel



Babypinac



Rüebli



Petersilie glatt



Crème fraîche



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Maisstärke



Speck (Würfel)

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 kleine Bratpfanne** und **1 hohes Rührgefäss**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1.5 cm grosse Würfel schneiden. **Rüebli** schälen, längs vierteln und in 1 cm grosse Stücke schneiden. **Süsskartoffel** schälen und in 2 cm kleine Würfel schneiden. In einem hohen Rührgefäss 500 ml [1.000 ml] **Wasser***, **Maisstärke** und 8 g [16 g] **Pouletbouillon** vermengen.



4 MANDELBLÄTTCHEN RÖSTEN

In der Zwischenzeit **Petersilienblätter** fein hacken. **Crème fraîche** mit **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. In einer kleinen Pfanne 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, **Speckwürfel**, **Zwiebeln**, **Süsskartoffelwürfel**, **Rüebliwürfel** und **Peperoni** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** zugeben. Alles gut vermischen.



5 Eintopf VERFEINERN

Nach Ende der **Süsskartoffel**-Kochzeit **Spinat** unterrühren und Eintopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Eintopf KÖCHELN LASSEN

Mit vorbereiteter **Pouletbouillon** aufgiessen, **Lorbeerblatt** hinzufügen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Süssekartoffeleintopf auf Teller verteilen, etwas **Petersilien**-Crème-fraîche in die Mitte geben, geröstete **Mandelblättchen** darüberstreuen, **Kürbiskernöl** daraufträufeln und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	450 g	2 x	450 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Lorbeerblatt	1 x	3 g	2 x	3 g
Zwiebel	2 x	100 g	4 x	100 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 5)	1 x	100g	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
Maisstärke	1 x	4 g	1 x	8 g
Speck (Würfel)	1 x	90 g	2 x	90 g
Wasser* für Schritt 1		500 ml		1000 ml
Pouletbouillon* für Schritt 1		8 g		16 g
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	475 kJ/114 kcal	3.063 kJ/732 kcal
Fett	5.85 g	37.68 g
– davon ges. Fettsäuren	0.76 g	4.88 g
Kohlenhydrate	11.94 g	76.94 g
– davon Zucker	4.58 g	29.54 g
Eiweiss	2.91 g	18.76 g
Salz	0.34 g	2.25 g

ALLERGENE

5) Milch 7) Schalenfrüchte

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



POTÉE CRÉMEUSE DE LÉGUMES AUX LARDONS

avec poivron, épinards et amandes effilées grillées



HUILE DE GRAINES DE COURGE

Ce n'est pas pour rien que l'on dit : « Le meilleur dans la courge, ce sont ses graines et l'huile qui en est extraite. » Nous sommes totalement d'accord !



Patate douce



Poivron rouge



Concentré de tomates



Feuille de laurier



Oignon



Pousses d'épinards



Carottes



Persil plat



Crème fraîche



Amandes effilées



Huile de graines de courge



Mélange d'épices
« Épices au paprika »



Fécule de maïs



Bacon (cubes)

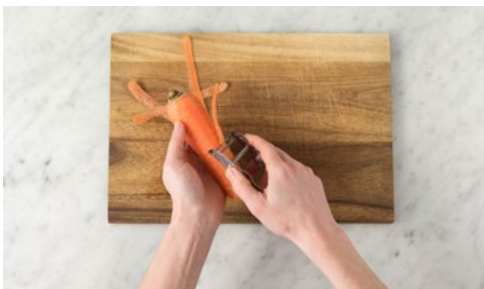
30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À préparer dans les
1 à 5 jours

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**, **1 petite poêle** et **1 bol mixeur**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Éplucher les **oignons** et couper en fines rondelles. Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et débiter les **moitiés** en dés d'1,5 cm. Éplucher les **carottes**, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'1 cm. Éplucher la **patate douce** et la couper en dés de 2 cm. Dans un grand bol mixeur, mélanger 500 ml [1 000 ml] d'**eau***, de la **fécule de maïs** et 8 g [16 g] de **bouillon de volaille**.



4 FAIRE GRILLER LES AMANDES EFFILÉES

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de **persil**. Mélanger la **crème fraîche** avec le **persil**, le **sel*** et le **poivre***. Faire griller les **amandes effilées** dans une petite poêle sans matière grasse à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, ajouter les **lardons**, les **oignons**, les dés de **patate douce** et de **carotte** et le **poivron**. Faire revenir 2 à 3 min. ajouter le **concentré de tomates** et le **mélange d'épices**. Bien mélanger le tout.



5 AFFINER LA POTÉE

Une fois le temps de cuisson de la **patate douce** écoulé, ajouter les **épinards** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 LAISSER MIJOTER

Arroser du **bouillon de volaille** préparé, ajouter la **feuille de laurier**, **saler***, **poivrer*** et laisser mijoter env. 20 min avec le couvercle jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



6 DRESSER

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

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	450 g	2 x	450 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Concentré de tomates	1 x	70 g	2 x	70 g
Feuille de laurier	1 x	3 g	2 x	3 g
Oignon	2 x	100 g	4 x	100 g
Pousses d'épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Carotte	1 x	100 g	2 x	100 g
Persil plat	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche 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
Fécule de maïs	1 x	4 g	1 x	8 g
Lardons (dés)	1 x	90 g	2 x	90 g
Eau* pour l'étape 1		500 ml		1000 ml
Bouillon de poulet* pour l'étape 1		8 g		16 g
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	475 kJ/114 kcal	3 063 kJ/732 kcal
Graisse	5.85 g	37.68 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	4.88 g
Glucides	11.94 g	76.94 g
- dont sucre	4.58 g	29.54 g
Protéines	2.91 g	18.76 g
Sel	0.34 g	2.25 g

ALLERGÈNES

5) Lait 7) Fruits à coque

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