



# CREMIGER KÜRBISEINTOPF

mit Paprika, Spinat und gerösteten Mandelblättchen



## HELLO 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!



mehligkochende Kartoffeln



rote Paprika



Tomatenmark



Lorbeerblatt



Zwiebel



Babyspinat



Karotte



Petersilie



Schmand



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Gemüsebrühe



Gewürzmischung "Gulasch"

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Pünktlich zum September läuten wir die Kürbissaison ein und überraschen Dich mit einer ganz neuen Zubereitungsvariante! Denn einen Kürbiseintopf hast Du vielleicht noch nie probiert, oder? Das **ballaststoffreiche** Gericht mit cremigem Topping sorgt für lang anhaltende Sättigung und wahre Wohlfühlmomente. Wir wollten die Probierteller gar nicht mehr hergeben und Dir geht es hoffentlich genauso! Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **500 ml** [750 ml | 1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

**Zwiebeln** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Kartoffeln** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1,5 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

Aus **Gemüsebrühe** und **Wasser\*** eine **Brühe** vorbereiten.

In einem großen Topf **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen**, **Kürbis-** und **Karottenstücke**, **Kartoffel-** und **Paprikawürfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit **Mehl\*** bestäuben, **Butter\***, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** zugeben und alles vermischen.



## 3 GULASCH KÖCHELN LASSEN

Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** aufgießen, **Lorbeerblatt** hinzufügen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## 4 MANDELBLÄTTCHEN RÖSTEN

In der Zwischenzeit Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Schmand** mit gehackter **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

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



## 5 GULASCH VERFEINERN

Nach Ende der Kürbiskochzeit **Babyspinat** unter das Gulasch heben.



## 6 ANRICHTEN

**Kürbisgulasch** auf Teller verteilen, etwas **Petersilienschmand** in die Mitte geben, mit gerösteten **Mandelblättchen** bestreuen, **Kürbiskernöl** darüberträufeln und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	2	3	4
mehlig. Kartoffeln DE	3	4	6
rote Paprika BE   NL	1	1	2
Karotte DE	1	1 (groß)	2
Gemüsebrühe	8 g	12 g	16 g
gewürfelter Kürbis (Hokkaido)	200 g	300 g	400 g
Tomatenmark	70 g	140 g	140 g
Gewürzmischung "Gulasch"	5 g	10 g	10 g
Lorbeerblatt ES	1	2	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Mandelblättchen 7)	10 g	15 g	20 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Wasser*	500 ml	750 ml	1000 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl* 1)	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5)	1 EL	1½ 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2155 kJ/515 kcal
Fett	5 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	49 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	2 g	12 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 7) Mandeln

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## GUTEN APPETIT!