

Herbstlicher Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Kräuter-Ciabatta

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 601 kcal • Tag 5 kochen



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



rote Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Ciabattabrötchen



Baby Grünkohl



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Mehl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Paprika DE	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g
Baby Grünkohl	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Mehl*, Öl*, Olivenöl*	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. 710 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2515 kJ/601 kcal
Fett	2,82 g	20,00 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,90 g
Kohlenhydrate	12,15 g	86,02 g
– davon Zucker	2,33 g	16,52 g
Eiweiß	2,17 g	15,37 g
Salz	0,672 g	4,760 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: 10) Sellerie **15)** Weizen **18)** Roggen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande
BE: Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta
IL: Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel fein hacken.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.



Für das Knoblauchbrot

Petersilienblätter fein hacken, **Schnittlauch** in feine **Röllchen** schneiden.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, gehackten **Kräutern**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Ciabattabrötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit dem **Knoblauchöl** bestreichen.

Ciabatta auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen 6 – 8 Min. knusprig backen.

Kürbiskerne die letzten 3 – 4 Min. mit auf das Backblech geben.



Eintopf ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kartoffeln**, **Paprika** und **Zwiebel** hinzufügen und 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Dabei gelegentlich umrühren.



Eintopf vollenden

Grünkohl etwas kleiner schneiden.

Grünkohl am Ende der Eintopf-Kochzeit dazugeben und untermischen, bis er zusammenfällt.

Eintopf mit **Worcester Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Weiter geht's

Anschließend **Tomatenmark** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** zum **Gemüse** in den Topf geben und gründlich vermengen.

Topfinhalt mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser***, **Gemüsebrühe** und „Hello Patatas“ ablöschen.

Unter Rühren aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig und das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Tellern verteilen, mit **Kürbiskernen** bestreuen und mit **Knoblauch-Ciabatta** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

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

