

Maronen-Pilz-Ragout mit Knoblauch-Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 425 kcal • Tag 5 kochen

25



Maronen, gegart



Champignons



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Petersilie glatt



Thymian



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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maronen, gegart	100 g	100 g	200 g
Champignons	200 g	300 g	375 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	10 g	10 g
Sojasoße 11 (15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Olivenöl*, Balsamicoessig*, Pflanzliche Margarine*, 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. 560 g)
Brennwert	315 kJ/75 kcal	1779 kJ/425 kcal
Fett	3,90 g	22,02 g
– davon ges. Fettsäuren	0,69 g	3,91 g
Kohlenhydrate	7,85 g	44,30 g
– davon Zucker	1,61 g	9,06 g
Eiweiß	2,18 g	12,29 g
Salz	0,510 g	2,879 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Blätter vom **Thymian** abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren.

Kartoffeln schälen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Ragout fertigstellen

Pfanneninhalte mit **Sojasoße**, der Hälfte **[drei Viertel | dem gesamten] Senf**, der Hälfte „**Hello Muskat**“, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Balsamicoessig*** und 200 ml **[300 ml | 400 ml] Wasser*** ablöschen.

Die Hälfte der **Petersilie** zugeben und für 2 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Margarine*** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte **Knoblauch** über die **Bohnen** geben, **Bohnen salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.

Zwiebel, **Maronen** und **Thymianblättchen** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 4** grob zerkleinern. **Maronen-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Für das Püree

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kartoffeln, 50 g **[100 g | 150 g] Garflüssigkeit***, restliches „**Hello Muskat**“, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Pilze anbraten

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*** zum **Maronen-Mix** in die Pfanne geben und erhitzen.

Champignons zugeben und 4 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Die Hälfte **[drei Viertel | alles]** vom **Tomatenmark** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Anrichten

Kartoffelpüree auf Teller verteilen, restliche **Petersilie** darüber streuen.

Bohnen und **Maronen-Champignon-Ragout** daneben anrichten.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

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

