

Maronen-Pilz-Ragout mit Knoblauch-Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 582 kcal • Tag 3 kochen

25



Maronen, gegart



Champignons



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Sojasoße



mittelscharfer Senf



Tomatenmark



Petersilie glatt



Thymian



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

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 | 400 g |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| mehlig. Kartoffeln | 600 g | 800 g | 1200 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 |

**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 | 341 kJ/82 kcal | 2435 kJ/582 kcal |
| Fett | 3,18 g | 22,70 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,56 g | 4,01 g |
| Kohlenhydrate | 10,79 g | 77,04 g |
| – davon Zucker | 1,98 g | 14,15 g |
| Eiweiß | 2,18 g | 15,53 g |
| Salz | 0,412 g | 2,939 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.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden und in den V-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** auf den Varoma-Einlegeboden geben. Diesen in den V-Behälter einsetzen.

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



Ragout fertigstellen

Pfannenhalt 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.

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***. 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, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Für das Pürree

Varoma abnehmen. 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 mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Pürree 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!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

