

# Winterlicher Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Kräuter-Ciabatta

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

25

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 620 kcal • Tag 3 kochen

**Natürlicher Geschmack**

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



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



rote Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Ciabattabrötchen



Baby Grünkohl



Knoblauchzehe



Kürbiskerne

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 40] Min.

🕒 50 [50 | 60] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Wasser\*, Mehl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b> <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b> <b>PT</b>   <b>CY</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Ciabattabrötchen <b>15)</b> <b>18)</b>	150 g	225 g	300 g
Baby Grünkohl	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Mehl*, Öl*	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. 760 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2593 kJ/620 kcal
Fett	2,70 g	20,45 g
– davon ges. Fettsäuren	0,39 g	2,96 g
Kohlenhydrate	11,52 g	87,29 g
– davon Zucker	2,35 g	17,79 g
Eiweiß	2,31 g	17,52 g
Salz	0,628 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



## Für das Knoblauchöl

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

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** und **Dill** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Kräuter** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und **Knoblauchöl** anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Knoblauchbrot vorbereiten

**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.



## Für den Eintopf

**Kartoffeln** schälen und ca. 1 cm Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und die Hälften in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Paprika** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## Fertigstellen

**Grünkohl** etwas kleiner schneiden. Nach der Garzeit **Grünkohl** portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel untermischen, bis er zusammenfällt.

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



## Eintopf kochen

**Tomatenmark** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl\*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./☞/Stufe 2,5** vermischen.

500 g [750 g | 900 g] **Wasser\***, **Karoffelwürfel**, **Gemüsebrühe** und „Hello Patatas“ zugeben, mit dem Spatel einmal verrühren und **22 Min. [23 Min. | 24 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

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

## Guten Appetit!

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

