



CREMIGER KÜRBISEINTOPF

mit Peperoni, 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 Peperoni



Tomatenmark



Lorbeerblatt



Zwiebel



Babypinac



Rüebli



Petersilie



Crème fraîche Light



Mandelblättchen



Kürbiskernöl



Gemüsebouillon



Gewürzmischung
"Gulasch"



gewürfelter Kürbis
(Hokkaido)

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. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. **Rüebli** schälen und in 1 cm grosse Stücke schneiden.



2 GEMÜSE ANBRATEN

Aus **Gemüsebouillon** und **Wasser*** eine **Brühe** vorbereiten.

In einem grossen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen**, **Kürbis-** und **Rüeblistücke**, **Kartoffel-** und **Peperoniwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

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



3 GULASCH KÖCHELN LASSEN

Mit vorbereiteter **Gemüsebouillon** 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.

Crème fraîche 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		4P	
Zwiebel	2 x	100 g	4 x	100 g
mehlig. Kartoffeln	3 x	100 g	6 x	100 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Gemüsebouillon	1 x	8 g	2 x	8 g
gewürfelter Kürbis (Hokkaido)	1 x	200 g	1 x	400 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Gewürzmischung "Gulasch"	1 x	5 g	2 x	5 g
Lorbeerblatt	1 x	3 g	2 x	3 g
Petersilie	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche Light 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Mandelblättchen 7)	1 x	10 g	1 x	10 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Kürbiskernöl	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Wasser*		500 ml		1000 ml
Öl*		1 EL		2 EL
Mehl* 1)		1 EL		2 EL
Butter* 5)		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2155kJ/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 1) Weizen 5) Milch 7) Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)
 Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



CREAMY PUMPKIN STEW

with pepper, spinach and roasted almond flakes



HELLO PUMPKIN SEED OIL

They say, with good reason: "The finest part of a pumpkin are its seeds, and the finest part of the seeds is the oil extracted from them."

We are entirely in agreement!



Starchy potatoes



Red pepper



Tomato purée



Bay leaf



Onion



Baby spinach



Carrot



Parsley



Crème fraîche



Almond flakes



Pumpkin seed oil



Vegetable broth



"Goulash" spice mix



Diced pumpkin (Hokkaido)

30 minutes

Level 1

Veggie

Save time

Light meal

Just in time for September, we're ringing in the season of the pumpkin and surprising you with a whole new way of cooking it. Because maybe you've never tried a pumpkin stew, have you? This high-fibre dish with its creamy topping keeps you full for a long time and gives you a good feeling inside. We didn't want to let go of the tasting plates - hopefully you'll feel the same way! Bon appetit!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large pot (with lid)**, **1 small bowl** and **1 small frying pan**.



1 CHOP VEGETABLES

Heat up **500 ml [750 ml|1000 ml]** water in the **kettle**.

Peel **onions** and slice them into narrow strips. Peel the **potatoes** and cut them into 1 cm cubes. Halve the **paprika**, remove the core and cut the **paprika** halves into 1.5 cm cubes. Peel the **carrot** and cut it into 1 cm pieces.



2 SAUTÉ VEGETABLES

Prepare stock from **vegetable stock** and **water***

Heat **oil*** in a large pot on medium heat, add strips of **onion**, **pumpkin** and **carrot** pieces, **potato** and pepper cubes and sauté for 2-3 min.

Sprinkle with **flour***, add **butter***, **tomato purée** and spice mix and mix everything together.



3 SIMMER GOULASH

Add the prepared **vegetable stock** and the **bay leaf**, season with **salt*** and **pepper***, cover, and simmer for approx. 20 min.



4 ROAST ALMOND FLAKES

In the meantime, pluck leaves from **parsley** and chop finely.

Mix **crème fraîche** with chopped **parsley**, **salt*** and **pepper***.

Roast the **almond flakes** in a small frying pan on medium heat without any fat until they release their aroma.



5 REFINE GOULASH

At the end of the **pumpkin** cooking time, add the **baby spinach** to the **goulash**.



6 ARRANGE

Apportion the **pumpkin goulash** onto plates, put a dollop of **parsley cream** in the middle, sprinkle with roasted **almond flakes**, drizzle with **pumpkin seed oil** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	2 x	100 g	4 x	100 g
Floury potatoes	3 x	100 g	6 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegetable broth	1 x	8 g	2 x	8 g
Diced pumpkin (Hokkaido)	1 x	200 g	1 x	400 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
"Goulash" spice mix	1 x	5 g	2 x	5 g
Bay leaf	1 x	3 g	2 x	3 g
Parsley	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Almond flakes 7)	1 x	10 g	1 x	10 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Water*		500 ml		1000 ml
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Flour* 1)		1 tbsp.		2 tbsp.
Butter* 5)		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	384 kJ/92 kcal	2155kJ/515 kcal
Fat	5 g	29 g
- incl. saturated fats	2 g	14 g
Carbohydrate	9 g	49 g
- incl. sugar	4 g	22 g
Protein	2 g	12 g
Dietary fibre	2 g	11 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Wheat 5) Milk 7) Almonds

BON APPETIT!



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POTÉE CRÉMEUSE DE COURGE

avec poivron, épinards et amandes effilées



HELLO HUILE DE GRAINES DE COURGE

Ce n'est pas pour rien que l'on dit: « Le meilleur dans la courge, ce sont ses graines et l'huile qui en est extraite. »

Nous sommes totalement d'accord !



mehligkochende Kartoffeln



Poivron rouge



Concentré de tomates



Feuille de laurier



Oignon



Pousses d'épinards



Carottes



Persil



Crème fraîche



Amandes effilées



Huile de pépins de courge



Bouillon de légumes



Mélange d'épices « Gulasch »



Courge découpée en dés (Hokkaido)

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Gain de temps

Régal léger

Nous avons inauguré la saison de la courge en septembre et vous proposons maintenant une version toute nouvelle ! Car vous n'avez peut-être pas encore testé une potée de courge ? Ce plat riche en fibres à la sauce crémeuse est bien nourrissant et réconfortant. Nous ne voulions pas lâcher notre assiette en dégustant ce plat. En espérant que cela soit de même pour vous ! Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut une **grande** casserole (avec couvercle), un petite saladier et une petite poêle.



1 COUPER LES LÉGUMES

Chauffer **500 ml** [750 ml|1000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les oignons et les couper en fines rondelles. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm. Couper le poivron rouge en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en dés de 1,5 cm. Éplucher les carottes et les couper en dés d'env. 1 cm.



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Préparer un bouillon en mélangeant du bouillon de légumes et de l'eau*.

Dans une grande casserole, chauffer à feu moyen de l'huile*, cuire dedans les tranches d'oignon, les morceaux de courge et de carottes, les dés de poivron et de pommes de terre 2 à 3 min.

Saupoudrer le tout de farine, beurrer* et mélanger avec le concentré de **tomates** et le mélange d'épices.



3 LAISSER MIJOTER LA PRÉPARATION

Arroser du bouillon de légumes préparé, ajouter la feuille de laurier, saler*, poivrer* et laisser mijoter env. 20 min sous couvercle.



4 FAIRE GRILLER LES AMANDES EFFILÉES

Pendant ce temps, arracher les feuilles de persil et les hacher finement.

Mélanger la **crème fraîche** avec le persil haché, le sel* et le poivre*.

Faire griller les amandes effilées dans une petite poêle sans matière grasse à feu moyen jusqu'à ce que leur arôme se dégage.



5 AFFINER LA GULASCH

Au terme de la cuisson de la potée de courge, incorporer des pousses d'épinards dedans.



6 DRESSER

Servir la gulasch de courge dans les assiettes, placer un peu de crème aigre au milieu, saupoudrer d'amandes effilées, d'huile de pépins de courge et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	2 x	100 g	4 x	100 g
Pommes de terre à chair friable	3 x	100 g	6 x	100 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Bouillon de légumes	1 x	8 g	2 x	8 g
Courge découpée en dés (Hokkaido)	1 x	200 g	1 x	400 g
Concentré de tomate	1 x	70 g	2 x	70 g
Mélange d'épices « Gulasch »	1 x	5 g	2 x	5 g
Feuille de laurier	1 x	3 g	2 x	3 g
Persil	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Amandes effilées 7)	1 x	10 g	1 x	10 g
Pousses d'épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile de graines de courge	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Eau*	500 ml		1000 ml	
Huile*	1 cs		2 cs	
Farine* 1)	1 cs		2 cs	
Beurre* 5)	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	384 kJ/92 kcal	2155kJ/515 kcal
Graisse	5 g	29 g
- dont acides gras saturés	2 g	14 g
Glucides	9 g	49 g
- dont sucre	4 g	22 g
Protéines	2 g	12 g
Fibres	2 g	11 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) 1) blé 5) lait 7) amandes



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@helllofresh.ch

BON APPÉTIT!