

# Efo Riro! Nigerianischer Gemüse-Eintopf getoppt mit Topinambur-Chips und Peperoncini

Unter 650 Kalorien | Vegan | 40 – 50 Minuten • 2.047 kj/489 kcal • Tag 3 kochen



rote Peperoni



Tomaten



Zwiebel



rote Peperoncini



Babypinac



braune Champignons



Knoblauchzehe



gelbe Curypaste



Topinambur



geröstete Erdnüsse



Erdnussbutter



Natürlicher  
Geschmack

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

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Messbecher, 1 Stabmixer und 1 grossen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Babyspinat	1 x 150 g	2 x 150 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
gelbe Currypaste 4)	1 x 50 g	2 x 50 g
Topinambur	1 x 200 g	1 x 600 g
geröstete Erdnüsse 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Erdnussbutter 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, 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. 1.000 g)
Brennwert	305 kJ/73 kcal	2.047 kJ/489 kcal
Fett	5.10 g	34.24 g
– davon ges. Fettsäuren	0.66 g	4.42 g
Kohlenhydrate	3.35 g	22.53 g
– davon Zucker	2.60 g	17.46 g
Eiweiss	2.97 g	19.98 g
Salz	0.286 g	1.920 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 : 4)** Senf oder Senfzuegnisse 7) Erdnüsse oder Erdnusszuegnisse.

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



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren, abziehen und die Hälfte in Spalten schneiden.

Die andere Hälfte würfeln.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen.

**Peperoni** in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Strom der **Tomate** entfernen und **Tomate** in 6 [12] Spalten schneiden.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**). **Knoblauch** abziehen.



## Für den Spinat-Eintopf

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Geschälten **Topinambur** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Babyspinat** etwas kleiner schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, darin **Zwiebel-** und **Topinamburwürfel**, **Champignons** und restliche **Peperoniwürfel** für 2 – 3 Min. anbraten.

Gelbe **Currypaste** und hergestellte **Gewürzpaste** hinzufügen und 1 – 2 weitere Min. mit anschwitzen.



## Gewürzpaste zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **Zwiebel-** und **Tomatenspalten**, **Knoblauch**, **Erdnussbutter**, Hälfte der **Peperoniwürfel** und nach Belieben **Chili (Achtung: scharf!)** hinzufügen.

Das **Gemüse** mit einem Stabmixer glatt pürieren. Aus 300 ml [600 ml] **Wasser\*** und dem mitgelieferten 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** eine **Bouillon** herstellen.



## Spinat-Eintopf kochen

Topfinhalt mit vorbereiteter 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen, aufkochen lassen.

Dann die Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. abgedeckt einköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Kurz vor dem Anrichten den **Babyspinat** unterheben und zusammenfallen lassen.



## Für die Topinambur-Chips

Hälfte vom **Topinambur** schälen.

Die andere Hälfte ungeschält in ca. 0.5 dicke Scheiben schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** auf mittelhoher Stufe erhitzen und die **Topinamburscheiben** darin unter gelegentlichem Wenden für 10 – 12 Min. anbraten.

Zwischendurch mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Danach aus der Bratpfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Spinat-Eintopf** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Schüsseln verteilen.

Mit **Erdnüssen** und **Topinambur-Chips** toppen.

Nach Belieben mit restlicher gehackter **Peperoncini (Achtung scharf!)** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Efo riro! Nigerian vegetable stew

topped with Jerusalem artichoke chips and peperoncini

Under 650 calories Vegan 40-50 minutes • 2.047 kj/489 kcal • Cook on day 3



Red peppers



Tomatoes



Onion



Red peperoncini



Baby spinach



Brown mushrooms



Garlic clove



Yellow curry paste



Jerusalem artichoke



Roasted peanuts



Peanut butter



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

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 measuring jug, 1 hand blender and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Red pepper	1 x 180 g	2 x 360 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 200 g
Onion	1 x 100 g	2 x 200 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 30 g
Baby spinach	1 x 150 g	2 x 300 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 8 g
Yellow curry paste <b>4)</b>	1 x 50 g	2 x 100 g
Jerusalem artichoke	1 x 300 g	1 x 600 g
Roasted peanuts <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 40 g
Peanut butter <b>7)</b>	1 x 50 g	2 x 100 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	305 kJ/73 kcal	2.047 kJ/489 kcal
Fat	5.10 g	34.24 g
- incl. saturated fats	0.66 g	4.42 g
Carbohydrate	3.35 g	22.53 g
- incl. sugar	2.60 g	17.46 g
Protein	2.97 g	19.98 g
Salt	0.286 g	1.920 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **4)** Mustard or mustard products **7)** Peanuts or peanut products.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## 1 Chop the vegetables

Cut onion in half, peel and cut the half into wedges.

Dice the other half.

Cut pepper in half, remove core.

Cut pepper into approx. 2 cm pieces.

Remove the stalk from the tomato and cut into 6[12] wedges.

Halve peperoncini lengthways, remove core, and chop peperoncini halves finely (warning: spicy!). Peel the garlic.



## 2 Prepare the spice paste

In a tall mixing bowl, add onion and tomato wedges, garlic, peanut butter, half of the diced peppers, and chilli (warning: spicy!) to taste.

Blend the vegetables with a hand blender until smooth. Make stock with 300 ml [600 ml] water\* and the provided 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.



## 3 For the Jerusalem artichoke chips

Peel half of the Jerusalem artichoke.

Cut the unpeeled other half into slices about 0.5 cm thick.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in a large frying pan over medium-high heat and sauté the Jerusalem artichoke slices, turning them occasionally, for 10-12 min.

While doing that, season with salt\* and pepper\*.

Then remove from the frying pan and let them drip dry on some kitchen paper.

Meanwhile, proceed with the recipe.



## 4 For the spinach stew

Cut the mushrooms into quarters or halves depending on their size.

Cut peeled Jerusalem artichoke into approx. 2 cm cubes.

Cut the baby spinach a little smaller.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot and sauté onion, Jerusalem artichoke cubes, mushrooms and remaining diced pepper for 2-3 min.

Add yellow curry paste and prepared spice paste, and sauté for 1-2 min. longer.

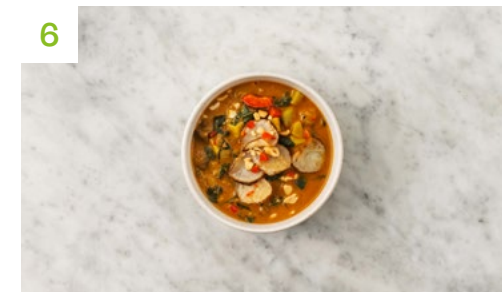


## 5 Cook spinach stew

Deglaze pot contents with prepared 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, bring to the boil.

Then reduce heat, cover and simmer for 8-10 min. until vegetables are soft.

Just before serving, stir in the baby spinach and let it wilt.



## 6 Serve

Season spinach stew with salt\* and pepper\* and apportion among bowls.

Top with peanuts and Jerusalem artichoke chips.

Top with remaining chopped peperoncini (warning: spicy!) if desired.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Efo Riro ! Ragoût de légumes nigérian recouvert de chips de topinambour et de piment

Moins de 650 calories Végétalien 40 – 50 minutes • 2.047 kj/489 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Poivrons rouges



Tomates



Oignon



Piments rouges



Pousses d'épinards



Champignons bruns



Gousse d'ail



Pâte de curry jaune



Topinambours



Cacahuètes grillées



Beurre de cacahuètes



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, eau\*,  
huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 verre doseur, 1 mixeur et 1 grande casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 360 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 30 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	2 x 300 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 8 g
Pâte de curry jaune <b>4)</b>	1 x 50 g	2 x 100 g
Topinambours	1 x 300 g	1 x 600 g
Cacahuètes grillées <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 40 g
Beurre de cacahuètes <b>7)</b>	1 x 50 g	2 x 100 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	305 kJ/73 kcal	2.047 kJ/489 kcal
Lipides	5.10 g	34.24 g
- dont acides gras saturés	0.66 g	4.42 g
Glucides	3.35 g	22.53 g
- dont sucre	2.60 g	17.46 g
Protéines	2.97 g	19.98 g
Sel	0.286 g	1.920 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 4)** moutarde ou produits à base de moutarde **7)** arachides ou produits à base d'arachides.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Couper les légumes

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et couper la moitié en tranches.

Couper l'autre moitié en dés.

Couper le poivron en deux, enlever les graines.

Couper le poivron en morceaux d'env. 2 cm.

Retirer la partie dure de la tomate et la couper en 6 [12] quartiers.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et le hacher finement (attention, ça pique !). Peler l'ail.



### Pour le ragoût d'épinards

Couper en quatre ou en deux les champignons selon leur taille.

Couper les topinambours épluchés en dés d'environ 2 cm.

Couper les pousses d'épinards.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande casserole et y faire revenir les dés d'oignon et de topinambour, les champignons et le reste des dés de poivron 2 à 3 minutes.

Ajouter la pâte de curry jaune et la pâte épicée préparée et faire revenir le tout encore 1 à 2 minutes.



### Préparer la pâte épicée

Dans un bol mélangeur, ajouter les tranches d'oignon et les quartiers de tomate, l'ail, le beurre de cacahuètes, la moitié des dés de poivron et la quantité souhaitée de piment (attention, ça pique !).

Réduire les légumes en une purée lisse à l'aide d'un mixeur. Préparer un bouillon avec 300 ml [600 ml] d'eau\* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.



### Cuire le ragoût d'épinards

Dégeler le contenu de la casserole avec le bouillon préparé, puis porter à ébullition.

Baisser ensuite le feu et laisser mijoter à couvert 8 à 10 min. jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Juste avant de servir, incorporer les pousses d'épinards et les laisser fondre.



### Pour les chips de topinambour

Éplucher la moitié des topinambours.

Couper l'autre moitié non épluchée en tranches d'environ 0.5 d'épaisseur.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\* à feu moyen et y faire revenir les tranches de topinambour 10 à 12 minutes en les retournant de temps en temps.

Saler\* et poivrer\*.

Les retirer ensuite de la poêle et les déposer sur du papier absorbant.

Continuer pendant ce temps, continuer la recette.



### Dresser

Assaisonner le ragoût d'épinards avec du sel\* et du poivre\* et le répartir dans des bols.

Garnir de cacahuètes et de chips de topinambour.

Ajouter éventuellement le reste de piment haché (attention, ça pique !).

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

