

KARTOFFELSTAMPF MIT SPIEGELEI,

dazu Champignonrahm und Erbsen-Blumenkohl-Gemüse



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.



Ei



mehligkochende
Kartoffeln



braune Champignons



Hartkäse ital. Art



Blumenkohl



Erbsenschoten



Schalotte



Petersilie



Schnittlauch



Sahne



mittelscharfer Senf



Sojasoße



Gewürzmischung
"Kartoffelknaller"

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Heute haben wir jede Menge Gemüse für Dich mitgebracht und möchten Dich klassisch verwöhnen. Was könnte da besser passen als cremiger Kartoffelstampf mit Spiegeleiern, Champignon-Rahm-Soße, Blumenkohl und Erbsen? Mit unserem Tipp kannst Du die Eier übrigens ganz leicht pochieren, so sparst Du Dir das Fett vom Anbraten. Außerdem sehen pochierte Eier immer sehr gekonnt aus. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Töpfe**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und **2 große Pfannen**.



1 KARTOFFELSTAMPF ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen, vierteln, in einen mit kaltem **Wasser** gefüllten Topf geben, **salzen***, einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Hartkäse reiben. Nach der Garzeit **Kartoffeln** abgießen, zurück in den Topf geben und mit **geriebenem Hartkäse** und **Butter*** zu einem Stampf verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 CHAMPIGNONRAHM KOCHEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Champignonviertel** und **Schalottenringe** darin 3 – 4 Min anbraten.

Sahne, **Sojasoße** und **Gewürzmischung** unterrühren und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und **mittelscharfen Senf** und gehackte **Petersilie** unterrühren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune Champignons vierteln.

Blumenkohl in Röschen aufteilen.

Erbsen pulen.

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



5 EI BRATEN

In einer weiteren großen Pfanne **Öl*** erwärmen und **Eier** darin ca. 3 Min. braten.

★ **TIPP:** Schon mal ein Ei pochiert? In einem großen Topf ungesalzenes Wasser mit etwas Essig zum Sieden bringen. Eier in eine Tasse schlagen und nacheinander zügig ins Wasser gleiten lassen.



3 GEMÜSE KOCHEN

In einem zweiten großen Topf reichlich **Wasser** zum Kochen bringen, **salzen***, **Blumenkohl** und **Erbsen** dazugeben und ca. 10 Min köcheln lassen.

Für die letzten 2 Min. **Erbsen** zugeben.

Anschließend alles zusammen abgießen und **Schnittlauchröllchen** unterheben.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Teller verteilen, **Blumenkohl-Erbsen-Gemüse** und **Champignonrahm** daneben anrichten und zusammen mit den **Spiegeleiern** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	20 g	40 g
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Blumenkohl DE	1 (mini)	1 (klein)	1
Erbsenscoten	100 g	150 g	200 g
Schalotte DE	1	2	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Sahne 5)	200 g	400 g	400 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	1 g	2 g	2 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Ei 2)	2	3	4
Butter* 5)	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2705 kJ/647 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	8 g	55 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	5 g	32 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 4) Senf 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!