



Leichter kochen,
besser essen!



KW 39 - Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Olé: Knuspriger Blumenkohl

mit Reis

Wie alle Kreuzblütlergewächse strotzt Blumenkohl nur so vor gesunden Inhaltsstoffen, die vor Krebs schützen und für ein langes Leben sorgen. Damit Dir der Blumenkohl nicht langweilig wird, servieren wir Dir ein leckeres Rezept, dass alle Deine Sinne erfreut, vor allem den Geschmackssinn. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Blumenkohl



Frühlingszwiebel



Petersilie



Schnittlauch



Paprika-Antipasti



Knoblauch



Gewürzmischung



Reis-Mischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Blumenkohl	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Petersilie / Schnittlauch je	5 g	10 g
Paprika-Antipasti 15)	100 g	200 g
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Gewürzmischung 1) 8) 15)	42 g	84 g
(Paprika edelsüß 2 g, Semmelbrösel 20 g, Mandeln gemahlen 20 g)		
Reis-Mischung	150 g	300 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 633 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 18 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Rotwein-)Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Mehl, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb (2), hohes Rührgefäß, Pürierstab, großer Topf (mit Deckel, 2),
Küchenpapier, große Pfanne



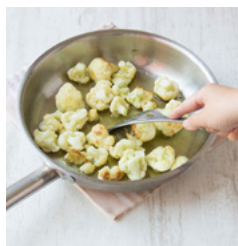
1 Reismischung in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und den **Reis** einrühren. Dann einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 **Blumenkohl** waschen und in feine Röschen aufteilen. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Petersilie** und **Schnittlauch** waschen und trocken schütteln. **Petersilienblätter** abzupfen und klein schneiden. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Öl** der **Paprika-Antipasti** abgießen, diese dann grob zerkleinern. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden.



3 In einem hohen Rührgefäß **Paprika-Antipasti** mit **Semmelbrösel-Mandel-Mischung**, **Knoblauch**, 1 EL **Essig**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Soße verarbeiten.



4 In einem großen Topf reichlich Salzwasser für die **Blumenkohlröschen** zum Kochen bringen. Diese darin 2–3 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Röschen gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen, danach rundherum mit ein wenig **Mehl** bestäuben.

5 In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen. **Blumenkohlröschen** darin rundherum knusprig ausbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier ein wenig abtropfen lassen.

6 **Reis** auf Tellern verteilen, knusprigen **Blumenkohl** darauf verteilen, mit Soße beträufeln und mit **Schnittlauch**, **Frühlingszwiebeln** und **Petersilie** garnieren, dann zusammen genießen!