



Leichter kochen,
besser essen!



KW05
2016

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helifreshgewinnspiel bei uns auf



helifresh.de kundenservice@helifresh.de

Überbackener Blumenkohl mit Garam Masala, Kokos-Süßkartoffelstampf und Rucola-Salat

Heute kommen nicht die Süßkartoffeln und die Karotten, sondern der Blumenkohl in den Ofen. Die Süßkartoffeln und die Karotten tun sich zu einem gemüsig-süßem Stampf zusammen, der perfekt mit dem Rucola harmonisiert. Nur blumige Worte? Überzeug Dich selbst - Guten Appetit!



35 min.



Stufe 1



Blumenkohl



Garam Masala



Zitrone



Süßkartoffel



Karotte



Kokosmilch



Sweet Chili-Soße



Erdnussbutter



Rucola



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Blumenkohl	1	2
Garam Masala 15)	2 g	4 g
Zitrone	1	2
Süßkartoffel	1	2
Karotte	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Sweet Chili-Soße 15)	2	4
Erdnussbutter 5)	2	4
Rucola	50 g	100 g
Koriander	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **5)** Erdnüsse
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 474 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 13 g

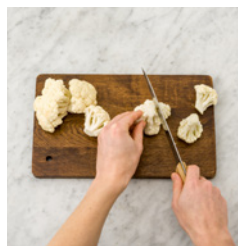
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig

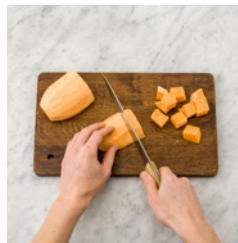
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, Küchenhandtuch, Backpapier, Backblech, Zitronenreibe

Zitronenreibe und -presse, großer Topf, Pürierstab



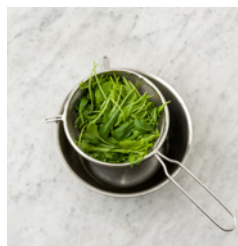
1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Blätter und Strunk vom **Blumenkohl** entfernen. Dann in kleine Röschen aufteilen, diese in ca. 1 cm dicke Scheibchen schneiden. In einem Sieb waschen, abtropfen lassen, auf einem Küchenhandtuch verteilen und gut abtrocknen.



2 In einer Schüssel **Blumenkohl**röschen, 1 EL **Öl**, **Garam Masala**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. Diese Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20–25 Min knusprig aufbacken.



3 **Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben, dann entsaften. **Süßkartoffel** und **Karotte** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf **Süßkartoffel** und **Karotte** mit **Kokosmilch** und ein wenig **Salz** ca. 15 Min. weich köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab fein mixen. Mit etwas **Zitronenabrieb**, 2 EL **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili-Soße**, **Erdnussbutter**, 2 EL **Zitronensaft**, 1 Prise **Zucker**, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

5 Für den Rucola-Salat: **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Salatschüssel 1 EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem Dressing verrühren. **Rucola** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

7 **Kokos-Süßkartoffelstampf** auf Tellern verteilen, **Blumenkohl** dazu anrichten und mit etwas **Sweet Chili-Erdnuss-Soße** beträufeln. Mit ein wenig **Koriander** bestreuen und zusammen mit **Rucola-Salat** genießen!