



Leichter kochen,  
besser essen!



KW17  
2016

HelloFresh.de - kundenservice@hellofresh.de

## Blumenkohl-Austernpilz-Pfanne mit Petersilien-Mojo und Rosmarinkartoffeln

So gesund: Dieses leckere Rezept liefert Dir die geballte Ladung an essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen! Besonders die Austernpilze sind richtige kleine Kraftpakete und liefern Eiweiße, Ballaststoffe und die Vitamine B und D. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



Blumenkohl



Austernpilze



Petersilie



grüne Chili



Knoblauch



Rosmarin



Kartoffel



Limette



Kreuzkümmel



Kürbiskerne

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	500 g	1000 g
Blumenkohl	1	1
Austernpilze	150 g	300 g
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Petersilie/Rosmarin	20 g	40 g
grüne Chili	1	2
Limette	1/2 ⊕	1
Kreuzkümmel 15)	1 g	2 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

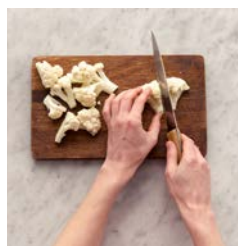
Kalorien: 494 kcal  
 Kohlenhydrate: 62 g  
 Fett: 23 g, Eiweiß: 16 g  
 Ballaststoffe: 16 g

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

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Öl, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, Knoblauchpresse, hohes Rührgefäß, Zitronenpresse, große Pfanne, Pürierstab



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**1** **Kartoffeln** der Länge nach halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Rosmarin** trocken schütteln, Nadeln abzupfen und mit je 1 TL **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL **Olivenöl** auf den **Kartoffeln** verteilen. Diese auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. goldbraun backen. In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



**2** **Blumenkohl** in ca. 3 cm große Röschen aufteilen und diese der Länge nach halbieren. **Austernpilze** zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.

**3** Für die **Mojo**: **Knoblauch** abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen. **Petersilie** trocken schütteln und mit den Stielen grob hacken. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. **Limette** auspressen.



**4** In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** stark erhitzen, **Blumenkohl** darin 3 – 4 Min. anbraten. Hitze reduzieren, eine Prise **Zucker** zufügen und 3 – 4 Min. weiterbraten. **Austernpilze** dazugeben und 4 – 5 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** In das hohe Rührgefäß zusätzlich **Petersilie**, je nach gewünschter Schärfe **Chili**, 2 EL **Olivenöl** und 1 EL Wasser mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße verarbeiten. Bei Bedarf noch mehr Wasser dazugeben. **Mojo** mit **Salz**, **Pfeffer**, **Kreuzkümmel** und 1 EL **Limettensaft** abschmecken.



**6** **Rosmarinkartoffeln** auf Tellern verteilen. **Blumenkohl-Austernpilz-Pfanne** dazu anrichten und mit **Petersilien-Mojo** beträufeln. **Kürbiskerne** darüber streuen und genießen!