

Harissa-Röstblumenkohl auf Hummusstampf dazu Muhammara-Soße und Pistazien-Minz-Gremolata

Vegan | Viel Gemüse | 60 Minuten • 1198 kcal • Tag 5 kochen

11



Blumenkohl



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Tomatenmark



mehlig. Kartoffeln



Hummus



Agavendicksaft



Pistazien



Paprika multicolor



Walnüsse



Zitrone, ungewacht



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Olivenöl*, Pflanzliche Margarine*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 2 kleine Schüsseln, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl NL ES FR	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	10 g	12 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Hummus 3)	70 g	105 g**	140 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
Paprika multicolor	3	5	6 g
Walnüsse 24)	40 g	60 g	80 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g

**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. 1230 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	5012 kJ/1198 kcal
Fett	5,92 g	72,88 g
- davon ges. Fettsäuren	0,73 g	9,01 g
Kohlenhydrate	8,20 g	100,98 g
- davon Zucker	3,93 g	48,38 g
Eiweiß	2,45 g	30,21 g
Salz	0,099 g	1,225 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: 3) Sesamsamen 24) Walnüsse 28) Pistazien

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Für das Gemüse

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blätter des **Blumenkohls** entfernen, mit Aluminiumfolie bedecken und auf der linken Seite einem mit Backpapier belegten Backblech legen.

Paprika halbieren und entkernen. **Paprikahälften** und ganze **Knoblauchzehe** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Schüssel vermengen und auf das Backblech geben.



Für die Gremolata

Währenddessen, **Zitrone** vierteln.

Petersilien- und **Minzblätter** grob hacken.

Pistazienkernen grob hacken.

In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, **Pistazienkernen** und gehackte **Kräuter** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. In einer zweiten kleinen Schüssel **Tomatenmark**, **Agavendicksaft**, „Hello Harissa“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Gemüse garen

Blumenkohl 45 – 50 Min. im Ofen garen.

Paprika und **Knoblauch** nach 20 Min. herausnehmen. **Knoblauch** abziehen und beides in die große Schüssel aus Schritt 1 geben.

In einem großen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und ebenfalls in die große Schüssel geben.

Topf auswaschen und **Pistazienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.



Letzten Schliff

In den letzten 8 – 10 Min. der Garzeit, Alufolie entfernen und **Marinade** über den **Blumenkohl** verteilen. Unbedeckt backen lassen, bis die **Marinade** goldbraun ist.

In der großen Schüssel aus Schritt 2, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** geben und mithilfe eines Pürierstab zu einer **Soße** pürieren. Kräftig mit **Salz***, **Pfeffer***, **Balsamicoessig*** und **Zucker*** abschmecken.



Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und vierteln. **Kartoffeln** in den großen Topf geben, mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind. Mithilfe des Deckels abgießen, dabei ein wenig **Kochwasser*** zurückhalten.

Kartoffeln nach der Garzeit zusammen mit **Hummus**, **Kochwasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfs. warmhalten.



Anrichten

Tip: Ob der Blumenkohl gar ist, erkennst Du, wenn Du mit einem Messer durch den Strunk schneiden kannst.

Hummus-Kartoffelbrei auf Tellern verteilen. **Blumenkohl** darauf anrichten, **Muhammara Soße** darüber verteilen und mit **Pistazien-Gremolata** garnieren. Mit der restlichen **Soße** und **Gremolata** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

