

# Blumenkohl in Dalsoße mit Nigella-Kartoffeln

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 592 kcal • Tag 3 kochen

26



Blumenkohl



Karotte



Schalotte



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Ofenkartoffel



gemahlener Kumin



Schwarzkümmel



Babypinac



Sahnejoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                       | 2P     | 3P      | 4P     |
|---------------------------------------|--------|---------|--------|
| Blumenkohl                            | 1      | 1       | 1      |
| Karotte <b>DE   FR   IT   ES   IL</b> | 1      | 2       | 2      |
| Schalotte <b>DE   NL   FR</b>         | 1      | 2       | 2      |
| würzige DalsöÙe <b>10</b>             | 160 g  | 240 g** | 320 g  |
| Kokosmilch                            | 180 ml | 250 ml  | 360 ml |
| Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>     | 2      | 3       | 4      |
| gemahlener Kumin                      | 1 g**  | 1,5 g** | 2 g    |
| Schwarzkümmel                         | 2 g    | 4 g     | 4 g    |
| Babyspinat                            | 75 g   | 100 g   | 150 g  |
| Sahnejoghurt <b>7</b>                 | 100 g  | 150 g   | 200 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. 740 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 333 kJ/80 kcal | 2478 kJ/592 kcal    |
| Fett                    | 4,98 g         | 37,03 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,09 g         | 22,96 g             |
| Kohlenhydrate           | 6,30 g         | 46,85 g             |
| – davon Zucker          | 2,29 g         | 17,02 g             |
| Eiweiß                  | 2,07 g         | 15,41 g             |
| Salz                    | 0,235 g        | 1,747 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:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien

**ES:** Spanien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



## Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren, in 1,5 cm Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

**Kartoffeln** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Kumin** nach Geschmack, **Schwarzkümmel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Benutze für 3 und 4 Personen je ein Blech für die Kartoffeln und die Auflaufform.



## Gemüse schneiden

**Blumenkohl** in sehr kleine **Röschen** schneiden, **Blumenkohlstiel** in dünne Scheiben schneiden.

**Karotte** schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

**Schalotte** halbieren und in dünne Spalten schneiden.



## Dal garen

In einer Auflaufform **Kokosmilch** und **würzige Dal SoÙe** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Blumenkohl**, **Karotten** und **Schalottenspalten** hineingeben und gut untermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen. Im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die **Kartoffeln** etwas knusprig sind.



## Zwischendurch

Das **Gemüse** in der Auflaufform nach 20 Min. einmal durchmischen.



## Dal fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den **Babyspinat** untermischen.



## Anrichten

**Blumenkohl-Dal** und **Nigella-Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Joghurt** daneben geben und zusammen 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>

