

Winterliche Kartoffelpfanne mit Blumenkohl

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | One-Pot-Gericht | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 402 kcal • Tag 2 kochen

29



rote Zwiebel



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Blumenkohl



gemahlener Kreuzkümmel



Cayennepeffer



Naturjoghurt



Koriander



Petersilie glatt



Gemüsebrühpulver



Ofenkartoffel



rote Spitzpaprika



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Olivenöl*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1	2
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Blumenkohl DE	1	1	1
gemahlener Kreuzkümmel	2 g	2 g	4 g
Cayennepfeffer	2 g	2 g	2 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2

**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. 700 g)
Brennwert	242 kJ/58 kcal	1682 kJ/402 kcal
Fett	3,3 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,3 g
Kohlenhydrate	4,8 g	33,4 g
– davon Zucker	2,5 g	17,5 g
Eiweiß	2 g	13,6 g
Salz	0,17 g	1,16 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 **BE:** Belgien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

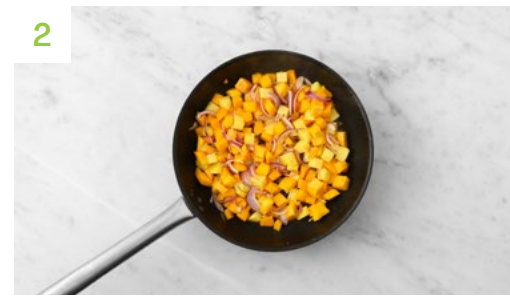


1 Kleine Vorbereitung

Ofenkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** aufteilen und **Röschen** in 1 cm Scheiben schneiden.



2 Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Kartoffel-** und **Hokkaidowürfel** 4 – 5 Min. rundum anbraten. Drei Viertel der **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Tipp: Wenn du keine rohen Zwiebeln magst, gib alles in die Pfanne.

Tipp: Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.

Blumenkohl, die Hälfte vom **Cayennepfeffer** und **Kreuzkümmel** nach Geschmack hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

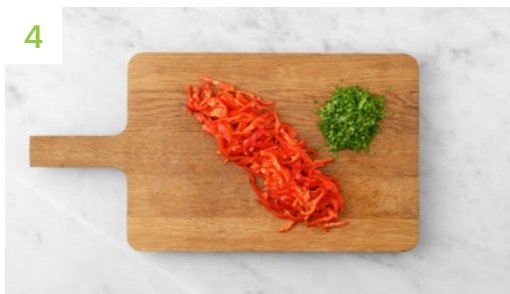


3 Gemüse garen

Pfanneninhalt mit **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. köcheln, bis das **Gemüse** gar ist.

In der Zwischenzeit mit dem **Paprikasalat** fortfahren.

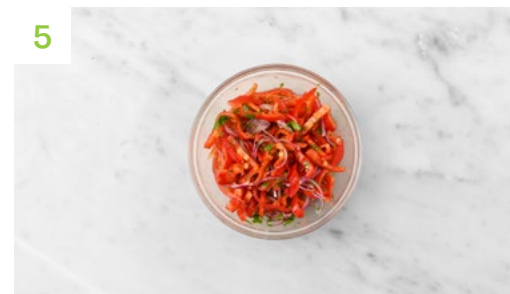
Deckel absetzen und weiter köcheln lassen, bis die gesamte **Flüssigkeit** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Paprika schneiden

Spitzpaprika halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

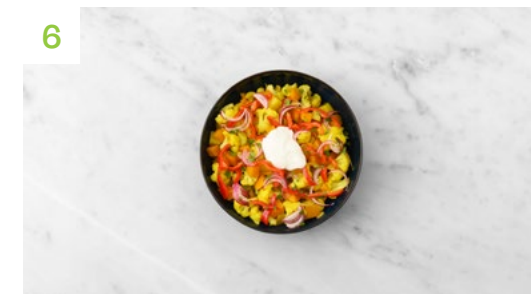
Kräuter zusammen grob hacken.



5 Für das Dressing

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Paprikastreifen, die Hälfte der **Kräuter** und restliche **Zwiebelstreifen** dazugeben und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



6 Anrichten

Kartoffelpfanne auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Paprika-Salat** toppen. Restliche **Kräuter** darüber verteilen, nach Belieben mit restlichem **Cayennepfeffer** (**Achtung: scharf!**) toppen und mit **Joghurt** servieren.

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>

