

Pikanter Blumenkohl in Dalsoße mit Kumin-Kartoffeln und Babyspinat

Kalorien im Blick **wenig Vorbereitung** Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 585 kcal • Tag 3 kochen

27



Blumenkohl



Karotte



Schalotte



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Ofenkartoffel



gemahlener Kumin



Babyspinat



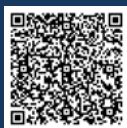
Naturjoghurt

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------------|--------|---------|--------|
| Blumenkohl DE NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 2 | 2 |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 2 | 2 |
| würzige Dalsoße 10 | 160 g | 240 g** | 320 g |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 2 | 3 | 4 |
| gemahlener Kumin | 1 g** | 1,5 g** | 2 g |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Naturjoghurt 7 | 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. 810 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 304 kJ/73 kcal | 2447 kJ/585 kcal |
| Fett | 4,2 g | 34,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,6 g | 21 g |
| Kohlenhydrate | 6,5 g | 52 g |
| – davon Zucker | 2,3 g | 18,6 g |
| Eiweiß | 2,1 g | 16,9 g |
| Salz | 0,22 g | 1,81 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich **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, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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



Gemüse schneiden

Drei Viertel [**gesamten** | **gesamten**] **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 Soße** 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 vorsichtig durchrühren.



Dal fertigstellen

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



Anrichten

Blumenkohl-Dal und **Kumin-Kartoffeln** auf Teller verteilen und mit dem **Joghurt** 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>

