



# Harissa-Röstblumenkohl auf Hummusstampf dazu Muhammara-Soße und Pistazien

Viel Gemüse Vegan 55 - 65 Min • 1012 kcal



Blumenkohl



mehlig. Kartoffeln



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Minze/Petersilie



Hummus



Walnüsse



Pistazien



Tomatenmark



Agavendicksaft



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Limette, vegan



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

pflanzliche Margarine\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Salz\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE   NL   ES	1	1,5 **	2
mehlig. Kartoffeln DE   BE   FR   NL	600 g	750 g	1000 g
Paprika multicolor NL   BE   ES	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie IL	10 g	10 g	10 g
Hummus 9) 3)	160 g	240 g**	320 g
Walnüsse 2) 24)	20 g	40 g	40 g
Pistazien 28) 2)	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	10 g	12 g
Limette, vegan BR   MX   ES   CO   VN	1	1,5 **	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. 980 g)
Brenwert	431 kJ/103 kcal	4235 kJ/1012 kcal
Fett	5,8 g	57,2 g
- davon ges. Fettsäuren	2,1 g	20,2 g
Kohlenhydrate	11 g	108,5 g
- davon Zucker	3,7 g	36,1 g
Eiweiß	2,6 g	25,5 g
Salz	0,16 g	1,57 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: 2) Schalenfrüchte 3) Sesamsamen 9) Senf 24) Walnüsse 28) Pistazien

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien FR: Frankreich IL: Israel BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam



## 1 Gemüse backen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Blätter des Blumenkohls entfernen, Blumenkohl halbieren.

Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Aluminiumfolie bedecken.

Paprika halbieren und entkernen. Paprika und Knoblauchzehe mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\*, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz\* und Pfeffer\* auf das Backblech geben.

Blumenkohl 40 - 50 Min. im Ofen garen. Paprika 20 Min. garen.



## 2 Währenddessen

Kartoffeln schälen und vierteln.

Kartoffeln in einen großen Topf geben, mit heißem Wasser\* auffüllen, salzen\*, aufkochen und 12 - 15 Min. garen, bis sie weich sind.

In einer großen Pfanne Walnüsse ohne Fettzugabe 1 - 2 Min. rösten. Herausnehmen.

Pfanne auswischen und Pistazien darin 1 - 2 Min. rösten. Herausnehmen und grob hacken.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Petersilien- und Minzblätter grob hacken.



## 3 Für die Muhammara-Soße

Paprika und Knoblauch nach 20 Min. aus dem Ofen nehmen. Knoblauch abziehen und beides in einen Messbecher geben.

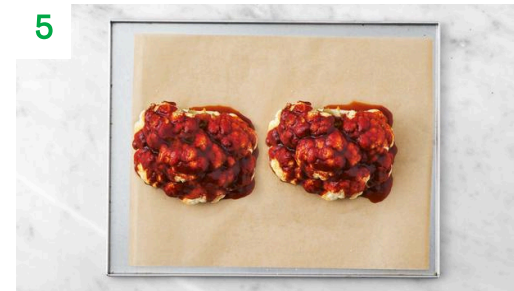
Walnüsse, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl\* und Saft von 1 [2 | 2] Limettenspalte dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs zu einer Soße pürieren. Kräftig mit Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\* und Zucker\* abschmecken.



## 4 Kartoffeln vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei ein wenig Kochwasser im Topf zurückbehalten. Kartoffeln wieder in den Topf geben.

Hummus und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Margarine\* zu den Kartoffeln geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Stampf verarbeiten. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken. Ggfs. warmhalten.



## 5 Blumenkohl überbacken

In einer kleinen Schüssel Tomatenmark, Agavendicksaft, „Hello Harissa“, 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl\*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser\*, Salz\* und Pfeffer\* zu einer Marinade verrühren.

In den letzten 8 - 10 Min. der Blumenkohlgarzeit Alufolie entfernen und Marinade über dem Blumenkohl verteilen. Unbedeckt backen lassen, bis der Blumenkohl gar ist.

Tipp: Ob der Blumenkohl gar ist, erkennst Du, wenn Du mit einer Gabel durch den Strunk stechen kannst.



## 6 Anrichten

Hummus-Kartoffelstampf auf Tellern verteilen. Blumenkohl darauf setzen, Muhammara-Soße darüber verteilen und mit Pistazien und Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

### Harissa

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

### Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

