



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW47
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Würziger Blumenkohl-Eintopf mit Kokosmilch, dazu leckeres Pita-Brot

Pita-Brot ist von Griechenland bis zum Nahen Osten verbreitet. In der Türkei ist es auch als Pide oder Börek bekannt. Hergestellt wird es aus Hefeteig und bestreut mit Schwarzkümmel oder Sesam. Knusprig gebacken ist es besonders lecker. Guten Appetit!

35 min.

Stufe 1

kalorienarm, vegan, scharf



Dinkel-Pita-Brote



Blumenkohl



Tomate



grüne Paprika



Kokosmilch



Zwiebel



Koriander



Speisestärke



gelbe Currypaste

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Blumenkohl [Ursprungsl. ITA]	½ ⊕	1
Tomate [Ursprungsl. BEL]	1	2
grüne Paprika [Ursprungsl. ESP]	1	2
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Speisestärke 1)	3 g	6 g
gelbe Currypaste 15)	1 EL ⊕	2 EL ⊕
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Dinkel-Pita-Brote 1)	2 ⊕	4
Koriander	5 g ⊕	10 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 574 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Fett: 32 g, Eiweiß: 15 g

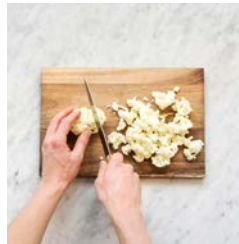
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, kleine Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Blumenkohl in feine Röschen aufteilen. Tomate halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften grob hacken. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in 1 cm breite Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

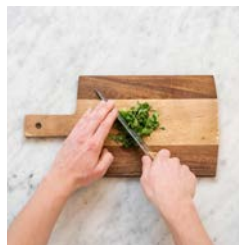


2 In einer kleinen Schüssel Speisestärke mit 3 EL Wasser zu einer gleichmäßigen Paste verrühren. 100 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten und (je nach gewünschter Schärfe) ½ – 1 EL gelbe Currypaste einrühren.



3 In einem großen Topf 1 TL Öl erhitzen, Zwiebelringe darin bei geringer bis mittlerer Hitze 5 – 7 Min. anschwitzen. Paprikaspalten zugeben und 3 – 5 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen, gehackte Tomate zugeben und ca. 3 Min. weiterbraten.

4 Gemüse mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 8 – 10 Min. weiterköcheln lassen. Stärkepaste einrühren und je nach Geschmack mit etwas Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.



5 Währenddessen: Pita-Brote in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anrösten. Dann in Dreiecke schneiden.

6 Blätter vom Koriander abzupfen und grob hacken.

7 Blumenkohl-Eintopf auf Schüsseln verteilen und nach Belieben mit Koriander bestreuen. Zusammen mit den Pita-Brot-Dreiecken genießen.