



# BLUMENKOHL MIT ZITRUS-BUTTER-BRÖSELN, Cheddar und gebackenen Kartoffelecken



## HELLO BLUMENKOHL

*Blumenkohl ist eine der beliebtesten Gemüsesorten, da er nicht nur gesund, sondern auch vielseitig ist. Ob als Suppe oder aus dem Backofen – Blumenkohl geht immer!*



Kartoffeln



geriebener Cheddar



Blumenkohl



Petersilie



Schnittlauch



Zitrone



Porree



Semmelbrösel



Schmand

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Hat Deine Mama auch manchmal einen ganzen Blumenkohlkopf serviert? Dann weckt unser Gericht bestimmte Kindheitserinnerungen! Da es aber unser liebstes Hobby ist, Klassiker abzuwandeln, geben wir den Butterbröseln eine frische Zitronennote, fügen herzhaften Cheddar hinzu und runden alles mit gebackenen Kartoffeln und cremigen Porreeringen ab. Du entscheidest, ob Du den **ballaststoffreichen** Klassiker auf nur einer Platte servierst oder aufteilst!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit ein wenig **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Olivenöl\*** vermischen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 2 BLUMENKOHL KOCHEN

Währenddessen Strunk vom **Blumenkohl** abschneiden. **Blumenkohl** in einen großen Topf setzen und diesen so mit heißem **Wasser** auffüllen, dass der **Blumenkohl** zur Hälfte bedeckt ist. Ein wenig **Salz\*** zufügen, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 12 – 15 Min. köcheln lassen.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben. **Porree** in dünne Ringe schneiden.



## 4 FÜR DIE ZITRONENBRÖSEL

In einem kleinen Topf **Butter\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Semmelbrösel**, etwas **Zitronenschale** und **Kräuter** zugeben. **Saft** der **Zitrone** dazupressen, alles gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Topf vom Herd nehmen und kurz beiseitestellen.



## 5 PORREE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Porreeringe** darin 2 – 3 Min. andünsten. **Schmand** unterrühren und ca. 1 Min erwärmen, mit **Wasser\*** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Porree-Schmand-Soße** auf einer großen Platte verteilen, **Blumenkohl** vorsichtig im Ganzen darauf anrichten und mit den **Zitronenbröseln** bedecken. Geriebenen **Cheddar** darüberstreuen, **Kartoffelspalten** drumherum verteilen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Blumenkohl <sup>FR</sup>	1	2 (klein)	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Zitrone <sup>ES</sup>	½ ☉	¾ ☉	1
Porree <sup>NL</sup>	1	1 (groß)	2
Semmelbrösel <sup>1)</sup>	50 g	75 g ☉	100 g
Schmand <sup>7)</sup>	75 g ☉	112 g ☉	150 g
geriebener Cheddar <sup>7)</sup>	50 g	75 g ☉	100 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Butter* <sup>7)</sup>	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2627 kJ/629 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	8 g	65 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	4 g	28 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, FR: Frankreich, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!