



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



## HELLO BLUMENKOHL

*Wir müssen den großen Blättern des Blumenkohls danken, denn ohne sie würde der weiße Kopf zu einer nicht essbaren gelben Blume werden.*



Kartoffeln (Drillinge)



Cheddar (Scheiben)



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 bestimmt 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 **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, **1 kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen. Mit ein wenig **Salz, Pfeffer** und **1 TL [1 EL] 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, dann den **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** **1 EL [2 EL] 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** **1 TL [1 EL] Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Porreeringe** darin **2 – 3 Min.** andünsten. **Schmand** unterrühren und ca. **1 Min.** erwärmen, mit **50 ml [100 ml] Wasser** ablöschen und ca. **1 Min.** einköcheln lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Cheddar** in dünne Streifen schneiden.



## 6 ANRICHTEN

**Porree-Schmand-Soße** auf einer großen **Platte** verteilen, **Blumenkohl** vorsichtig im **Ganzen** darauf anrichten und mit der **Zitronen-Brösel-Mischung** bedecken. **Cheddarstreifen** darüberstreuen, **Kartoffelspalten** drum herum verteilen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Blumenkohl DE	1	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☞	1
Porree (Stange) BE	1	2
Semmelbrösel 1) 15)	25 g ☞	50 g
Schmand 7)	75 g ☞	150 g
Cheddar (Scheiben) 7)	2	4

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\* 7)

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ 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	2669 kJ/640 kcal
Fett	4 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	8 g	62 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	3 g	25 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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!