



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW33
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Knackiges Sommergemüse mit köstlicher Senfsoße, dazu Jasminreis

Heute verwöhnen wir Dich mit richtiger Hausmannskost: Wer kennt und liebt sie nicht, die typisch deutsche Senfsoße? Um ihr feines Aroma wahrnehmen zu können, gibt es dazu mildes Kräuterbutter-Gemüse und fluffigen Jasminreis, gekrönt von gerösteten Mandelblättchen. Guten Appetit!

 45 min.

 50 min.

 Stufe 3

 2 Portionen



Jasminreis



Karotten



Buschbohnen



Blumenkohl



Petersilie



Frühlingszwiebeln



Schnittlauch



Mandelblättchen



Dijon-Senf

Für 2 Personen.....

- 3 Stängel Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Jasminreis
- 3 Karotten, in Stiften (ca. 3 cm)
- 150 g Buschbohnen, halbiert
- 1 Blumenkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 33 ml Dijon-Senf **10)**
- 20 g Mandelblättchen **8)**

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

- 1)** Gluten **7)** Lactose
- 8)** Schalenfrüchte
- 10)** Senf

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 613 kcal/2565 kJ
Kohlenhydrate: 85 g
Fett: 18 g, Eiweiß: 20 g
Cholesterin: 25 mg
Ballaststoffe: 17 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen nach den Sicherheitsregelungen vom Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Gemüsebrühe, Butter **7)**, Pfeffer, Mehl **1)**, Milch **7)**, Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, kleine Schüssel, großer Topf, Sieb

Vorbereitung: Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Petersilie und Schnittlauch in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 1000 g Wasser und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Jasminreis** einwiegen, mit dem Spatel gut vermischen. Varoma-Behälter aufsetzen, **Karottenstifte** und **Bohnenhälften** hinein geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen und **18 Min./Varoma/Stufe 4** garen. Währenddessen **Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen. **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden. In einem großen Topf 1 TL **Butter** erhitzen, **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. andünsten. **Blumenkohlröschen** zufügen und ca. 1 Min. andünsten. Dann mit 750 ml kochendem Wasser ablöschen und ca. 10 Min. bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen und warmhalten.

3 Varoma abnehmen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und zugedeckt zur Seite stellen. Varoma wieder aufsetzen und weitere **8 – 10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in dem großen Topf erneut 1 TL **Butter** erwärmen und darin 1 EL **Mehl** anschwitzen lassen. Nach und nach 50 ml **Milch**, dann 250 ml heiße **Gemüsebrühe** zufügen und bei niedriger Hitze ca. 2 Min. einköcheln lassen. **Dijon-Senf** zufügen, mit **Salz, Pfeffer, Essig** und **Zucker** abschmecken. Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und trocknen.

4 **Jasminreis** und **Gemüse** auf Teller anrichten, **Senfsoße** darüber verteilen. Mit restlichen **Kräutern** und **Mandelblättchen** bestreuen.

Tip: Besonders gut schmecken die **Mandelblättchen** kurz angeröstet!

