

Mit Hirtenkäse überbackener Blumenkohl auf Tabbouleh, dazu cremiges Sesam-Nigella-Dressing

Vegetarisch High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Min. • 2608 kJ/623 kcal

22



Blumenkohl



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Tomate (Roma)



Gemüsebrühe



Petersilie



Sesamöl



Joghurt



Schwarzkümmel



Tomatenmark



Couscous



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES FR	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Tomatenmark	35 g**	50 g**	70 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	379 kJ/90 kcal	2608 kJ/623 kcal
Fett	3,25 g	22,36 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	5,19 g
Kohlenhydrate	10,28 g	70,76 g
– davon Zucker	2,14 g	14,70 g
Eiweiß	4,55 g	31,30 g
Salz	0,318 g	2,187 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



Blumenkohl backen

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Röschen in einer großen Schüssel mit **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, der Hälfte des **Sesamöls**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. rösten, bis die **Röschen** weich sind.

Schüssel beiseitestellen.



Blumenkohl überbacken

Nach Ablauf der Backzeit das Blech aus dem Ofen nehmen.

Hirtenkäse über den **Blumenkohl** bröseln und weitere 5 – 8 Min. im Ofen backen, bis der **Hirtenkäse** leicht anfängt zu bräunen.



Für den Couscous

Knoblauch abziehen und in die große Schüssel aus Schritt 1 pressen.

Couscous hinzufügen und mit 250 ml [375 ml | 500 ml] kochendem **Wasser*** übergießen.

Die Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Tomatenmark** und **Gemüsebrühpulver** unterrühren, die Schüssel abdecken und den **Couscous** mind. 10 Min. quellen lassen.



Tabbouleh fertigstellen

Petersilienblätter fein hacken. Etwas **Petersilie** zur Dekoration beiseitelegen.

Tomate halbieren, Strunk herauschneiden und **Tomatenhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Nach Ende der Quell-Zeit **Couscous** mit gehackten **Kräutern**, **Tomatenwürfeln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing vermengen

In einer kleinen Pfanne **Schwarzkümmel** für ca. 1 Min. rösten, aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Joghurt und restliches **Sesamöl** hinzufügen und zu einem glatten **Dressing** verrühren.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tabbouleh und fertig gebackenen **Blumenkohl** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Mit den restlichen **Kräutern** garnieren und mit dem **Dressing** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

