Mit Hirtenkäse überbackener Blumenkohl

auf Tabbouleh, dazu cremiges Sesam-Nigella-Dressing

22

Vegetarisch | High Protein | unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 623 kcal

- Blumenkohl
- Gewürzmischung „Hello Mezze“
- Knoblauchzehe
- Hirtenkäse
- Tomate (Roma)
- Gemüsebrühe
- Petersilie
- Sesamöl
- Joghurt
- Schwarzkümmel
- Tomatenmark
- Couscous

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel 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

2022-W13

1

Blumenkohl backen

Blumenkohl in **Röschen** teilen und in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung** „**Hello Mezze**“, der Hälfte vom **Sesamöl**, 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 und fortfahren.

2

Für den Couscous

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 250 g [**375 g** | **500 g**] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [**zwei Drittel** | **das ganze**] **Tomatenmark** zugeben und **4 Min.** [**5 Min.** | **6 Min.**]/**100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben. Heiße **Brühe** über den **Couscous** gießen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf kalt spülen, trocknen und fortfahren.

3

Währenddessen

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas zerkleinerte **Petersilie** für die Deko beiseitestellen, den Rest zum **Couscous** in die Schüssel geben.

Tomate halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomatenhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden, ebenfalls in die Schüssel zugeben, aber noch nicht vermischen.

4

Für das Dressing

In einer kleinen Pfanne **Schwarzkümmel** für ca. 1 Min. rösten und in den Mixtopf geben. **Joghurt**, restliches **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und das **Dressing 10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

5

Blumenkohl & Couscous

Nach Ablauf der Garzeit 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.

Nach dem Ende der Quell-Zeit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** zum **Couscous** in die Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

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