

Röst-Blumenkohl auf Kartoffel-Karotten-Püree mit Kichererbsen, Granatapfel und Minz-Joghurt-Dip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 634 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Kichererbsen



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Babyspinat



Ofenkartoffel



Karotte



Gemüsebrühe



gemahlener Kumin



Minze



Petersilie



Sahnejoghurt



Granatapfel



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel,
1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES FR	1	1	1
Kichererbsen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Granatapfel ES TR IN IL	0,5**	0,75**	1
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. 790 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2654 kJ/634 kcal
Fett	3,08 g	24,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	5,38 g
Kohlenhydrate	8,98 g	71,01 g
– davon Zucker	2,75 g	21,73 g
Eiweiß	3,19 g	25,22 g
Salz	0,229 g	1,815 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **TR:** Türkei **IN:** India



1 Blumenkohl backen

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

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Knoblauch abziehen und zu dem **Blumenkohl** pressen. **Blumenkohl** mit **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis der **Blumenkohl** weich ist.

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Nach 10 Min. **Kichererbsen** zu dem **Blumenkohl** auf das Blech geben, leicht untermischen und mitbacken.



4 Granatapfelkerne lösen

Die Hälfte [drei Viertel | den ganzen] des **Granatapfels** in Stücke teilen und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.



2 Für das Püree

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Karotte schälen und in 2 cm dicke Stücke teilen.

Kartoffeln und **Karotten** in einen großen Topf füllen, soviel **Wasser*** einfüllen, dass es 2 cm über dem **Gemüse** steht.

Gemüsebrühe hineingeben, aufkochen lassen und abgedeckt 12 – 14 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Püree fertigstellen

Kartoffeln und **Karotten** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und sofort zurück in den Topf geben.

Restlichen **Joghurt** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Kumin** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten **Püree** stampfen.

Gehackte **Petersilie** untermischen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und etwas **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für den Dip

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

Sahnejoghurt in eine kleine Schüssel füllen, dabei ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** zurückbehalten.

Gehackte **Minze** zu dem **Joghurt** in die Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



6 Anrichten

Püree kreisförmig auf Teller verteilen.

Spinat unter das **Ofengemüse** heben und auf dem **Püree** anrichten.

Mit **Granatapfelkernen** toppen und mit dem **Minz-Joghurt-Dip** 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>

