Überbackener Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs | Family | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 3623 kJ/866 kcal • Tag 5 kochen

22

Blumenkohl

Ofenkartoffeln

Brokkoli

Bergjausenkäse

Porree

Gewürzmischung „Hello Muskat“

Frischkäse

Karotte

Kürbiskerne

Knoblauchzehe

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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl **ES** | **FR**	1	1	1
Ofenkartoffeln **DE** | **ES** | **NL** | **BE** | **FR** | **EG** | **MA** | **MT** | **IL** | **PT** | **CY**	1	2	2
Brokkoli **NL** | **ES**	1	1	1
Bergjausenkäse **7)**	100 g	150 g	200 g
Porree **NL** | **BE** | **DE**	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ **10)**	5 g	7,5 g	10 g
Frischkäse **7)**	200 g	300 g	400 g
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	2	3	4
Kürbiskerne	20 g	20 g	40 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Weißweinessig*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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. 870 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	3623 kJ/866 kcal
Fett	6,99 g	60,64 g
– davon ges. Fettsäuren	3,63 g	31,47 g
Kohlenhydrate	4,36 g	37,76 g
– davon Zucker	2,49 g	21,63 g
Eiweiß	4,55 g	39,48 g
Salz	0,292 g	2,531 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

2022-W11

1

Gemüse schneiden

Kartoffel schälen und in ca. 2 x 2 cm dicke Würfel schneiden.

Brokkoli und **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen teilen.

Porree der Länge nach halbieren, gut auswaschen und den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

2

Währenddessen

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Hitze erwärmen und **Porreeringe** und **Kartoffeln** 3 Min. unter Rühren farblos anbraten.

Blumenkohlrößchen dazugeben, **Pfanneninhalt** mit der **„Hello Muskat“ Gewürzmischung** und 150 ml [**225 ml** | **300 ml**] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt für 4 – 6 Min. köcheln lassen.

3

Gemüse kochen

Frischkäse in den Topf geben und gut verrühren, **Brokkoli** dazugeben, 2 – 3 Min. kochen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4

Auflauf backen

Gemüse mitsamt der **Soße** in eine große Auflaufform geben.

Gemüse gleichmäßig mit **Bergjausenkäse** und **Kürbiskernen** bestreuen und für 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

5

Für den Salat

Karotten schälen und mit Hilfe einer Gemüsereibe in eine große Schüssel raspeln.

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Weißweinessig*** hinzufügen und verrühren.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Auflauf auf Tellern verteilen.

Salat dazu anrichten und 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