Überbackener Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

22

Max 20% Carbs | Family | Vegetarisch | Thermomix kocht • 866 kcal • Tag 5 kochen

Blumenkohl

Ofenkartoffeln

Brokkoli

Bergjausenkäse

Porree

Gewürzmischung „Hello Muskat“

Frischkäse

Karotte

Kürbiskerne

Knoblauchzehe

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

thermomix

25 [25 | 30] Min. 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Kochutensilien

Thermomix® und 1 Auflaufform

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, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

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

Dampfgaren

Brokkoli, **Blumenkohl** und **Porree** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Karotten** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

3

Für die Soße

10 g [**10 g** | **15 g**] **Öl*** und **Knoblauchstreifen** in den Mixtopf geben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. **Frischkäse**, 100 g [**150 g** | **200 g**] **Garflüssigkeit***, **Gewürzmischung** „**Hello Muskat**“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und anschließend **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen das **Gemüse** in eine große Auflaufform geben.

4

Auflauf backen

Soße kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, zum **Gemüse** in die Auflaufform geben und alles gut miteinander vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig mit **Bergjausenkäse** und **Kürbiskernen** bestreuen und für 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

5

Salat zubereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

Karottenstücke, 10 g [**15 g** | **20 g**] **Olivenöl***, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Auflauf auf Teller verteilen.

Den **Salat** dazu anrichten.

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