



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW28
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Würzige Blumenkohl-Steaks mit orientalischem Linsen-Salat, dazu frischer Minz-Joghurt-Dip

Locker und leicht, dennoch würzig und voller Aromen – hier kommt unser Blumenkohl-Steak unter einer pikanten Garam-Masala-Paste. Dazu gibt es gelbe Linsen in einer Salatvariation und einen fruchtig-coolen Minz-Dip. Diese Kombi passt perfekt zu einer BIONADE Zitrone-Bergamotte.

 45 min.

 70 min.

 Stufe 3

 2 Portionen



Blumenkohl



gelbe Linsen



Minze



Joghurt



Zitrone



Petersilie



Ketchup



Garam Masala



Knoblauch



Zwiebel



Gurke



Kirschtomaten

Für 2 Personen.....

- 2 Stängel Minze, abgezupft
- 150 g Joghurt **7)**
- 1 kleine Gurke, halbiert und entkernt
- 1 Zitrone, eine Hälfte entsaftet
- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel, halbiert

- ¼ Knoblauch **⊕**
- 7 g Garam Masala **15)**
- 40 g Ketchup
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 100 g gelbe Linsen
- 3 Stängel Petersilie, abgezupft

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

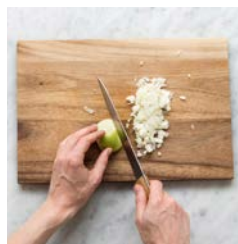
Kalorien: 709 kcal/2981 kJ
Kohlenhydrate: 64 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 42 g
Cholesterin: 8 mg
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, kleine Schüssel (2), Backpapier, Sieb



1 Minze in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt** und **Gurkenkerne** zugeben und **10 Sek./Stufe 3.5** vermischen. Dann mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken. Mixtopf kurz spülen und trocknen.

2 Durch den **Blumenkohlstrunk** hindurch zwei ca. 1,5 cm dicke Scheiben aus der Mitte des **Blumenkohlkopfes** herausschneiden. Restlichen **Blumenkohl** in grobe Stücke schneiden und zur Seite legen.

3 **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und dann mit dem Spatel nach unten schieben.

4 60 g Wasser, 1 EL **Olivenöl**, ½ des **Garam Masalas** und **Blumenkohlstückchen** in den Mixtopf geben und **10 Min./120 °C/☞/Stufe 0.5** dünsten. In dieser Zeit Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Einen Bogen Backpapier auf die Form des Einlegebodens zurechtschneiden, in den Varoma-Einlegeboden legen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Ketchup** mit dem restlichen **Garam Masala** verrühren, **Blumenkohlsteaks** damit bestreichen, in den Varoma-Einlegeboden geben. **Blumenkohlstückchen** in eine große Schüssel umfüllen.

5 1000 g **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit restliche **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. **Kirschtomaten** vierteln, **Gurkenhälften** würfeln und zu den gegarten **Blumenkohlstückchen** geben, mit einer Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann beiseitestellen.

6 Varoma vorsichtig abnehmen, **Linsen** in den Mixtopf zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **8 Min./Varoma/☞/Stufe ↵** weitergaren. Varoma vorsichtig abnehmen, zur Seite stellen und **Linsen** in ein Sieb abgießen.

7 **Linsen** unter die **Gurken-** und **Tomatenstücke** heben und auf den Tellern anrichten. Mit der **Petersilie** bestreuen, **Blumenkohlsteaks** und **Zitronenspalten** dazu anrichten und mit **Minz-Joghurt** beträufeln.