

Würziger Mozzarella mit Blumenkohlpüree & buntem Wurzelgemüse verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs Vegetarisch Thermomix kocht • 803 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Kräuterbutter



Karotte



gelbe Beete



lila Karotte



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème



Mozzarella



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Harissa“



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] 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 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES FR	1	1	1
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	5 g	5 g	10 g
Kräuterbutter 5) 5)	40 g	60 g	80 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
gelbe Beete DE	150 g	300 g	300 g
lila Karotte DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamico-Crème 11)	12 g	12 g	24 g
Mozzarella 5)	2	3	4
Haselnüsse 7)	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*, Olivenöl*	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. 720 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	3359 kJ/803 kcal
Fett	7,41 g	52,99 g
– davon ges. Fettsäuren	3,50 g	24,99 g
Kohlenhydrate	6,15 g	44,00 g
– davon Zucker	2,50 g	17,84 g
Eiweiß	5,04 g	36,06 g
Salz	0,383 g	2,739 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)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **7)** Schalenfrüchte: Haselnuss (*Corylus avellana*) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

(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



Gemüse marinieren

Karotten und **gelbe Beete** schälen, Strunk entfernen, in ca. 1 cm breite, 5 cm lange Stäbchen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Knoblauch** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** in die Schüssel zugeben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, aber noch nicht in den Ofen schieben.



Mozzarella marinieren

Mozzarella abgießen und in mundgerechte Stücke zupfen. **Mozzarellastücke** in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Olivenöl***, **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. **Mozzarella** beiseite stellen.

In den letzten 5 Min. der Gemüse-Backzeit **Haselnüsse** mit auf das Backblech geben und mit backen. Anschließend **Haselnüsse** grob hacken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Varoma vorbereiten

Kartoffel schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Damit genügend Garslitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter geben.

Blätter vom **Blumenkohl** entfernen und **Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** schneiden. **Blumenkohlröschen** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



Für das Püree

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. **Blumenkohl** und **Kartoffeln** in den Mixtopf geben. 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, **Kräuterbutter**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

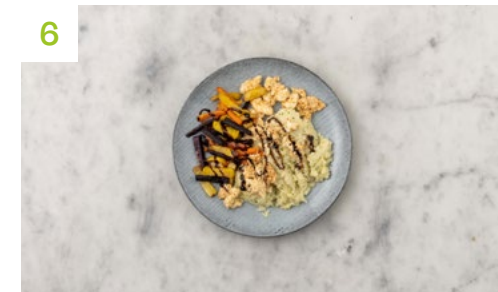
Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Dampfgaren & backen

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren. Nun das Backblech mit dem **Gemüse** in vorgeheizten Ofen schieben und für 20 – 25 Min. backen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Püree mittig auf flachen Tellern anrichten, das **Gemüse** darüber verteilen. Mit **Mozzarella** toppen und nach Belieben mit **Balsamico-Crème** beträufeln und mit **Haselnüssen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

