

# Ofen-Spitzkohl mit Butterbohnenpüree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 588 kcal • Tag 3 kochen

22



Butterbohnen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Spitzkohl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kräuterbutter



Kirschtomaten



Gemüsebrühe



Sonnenblumenkerne



Pflücksalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hartkäse geraspelt

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Spitzkohl	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Kräuterbutter <b>7</b>	40 g	60 g	80 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	80 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Hartkäse geraspelt <b>7</b> <b>8</b>	20 g	40 g	40 g

\*\*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. 670 g)
Brennwert	366 kJ/88 kcal	2459 kJ/588 kcal
Fett	4,99 g	33,45 g
– davon ges. Fettsäuren	1,77 g	11,90 g
Kohlenhydrate	5,42 g	36,38 g
– davon Zucker	2,04 g	13,67 g
Eiweiß	3,80 g	25,51 g
Salz	0,669 g	4,489 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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien



## 1 Spitzkohl schneiden

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

**Butter** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Spitzkohl** längs vierteln [sechsteln | vierteln], Strunk ausschneiden und die **Kohlwedges** mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen.

**Tipp:** Verwende für 4 Personen 2 Auflaufformen.

In einer kleinen Schüssel **Butter**, **Paprikagewürz**, **Salz** und **Pfeffer**\* vermengen und auf den **Kohlwedges** verteilen.



## 4 Für das Püree

**Flüssigkeit** der **Butterbohnen** mithilfe des Deckels abgießen.

**Knoblauch** abziehen und grob hacken.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\* erhitzen, **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Butterbohnen**, „Hello Muskat“ und 75 ml [115 ml | 150 ml] **Wasser**\* dazugeben und einmal aufkochen lassen. Dann mit dem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten, mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken und warm halten.



## 2 Kohl backen

**Kirschtomaten** neben den **Kohlvierteln** in der Auflaufform verteilen.

150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser**\* mit **Gemüsebrühpulver** verrühren und über die **Kohlviertel** gießen. Auflaufform auf ein Backblech stellen und den **Kohl** im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis er weich ist und die Spitzen etwas gebräunt sind.

**Tipp:** Falls die **Kohlviertel** anfangen zu verbrennen, kannst du in den letzten 5 – 10 Min. Auflaufform mit **Alufolie** bedecken und weiter backen.



## 5 Für den Salat

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Pflücksalat** vermengen.



## 3 Sonnenblumenkerne rösten

**Sonnenblumenkerne** 5 Min. mit auf das Backblech geben, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.



## 6 Anrichten

**Püree** kreisförmig auf Tellern verteilen. **Spitzkohl** und **Kirschtomaten** auf das **Püree** setzen. Etwas von der **Flüssigkeit** aus der Auflaufform über den **Kohlwedges** verteilen.

**Sonnenblumenkerne** über den **Kohl** streuen.

**Pflücksalat** daneben anrichten, mit **Hartkäse** toppen 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>

