

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

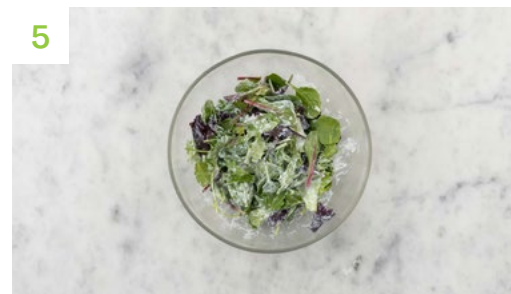


2 Kohl backen

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 **Auflolie** 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>

