

Ofen-Spitzkohl mit Butterbohnenpüree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 Backblech, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

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.

Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen.

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

Tipp: Nutze für 3 und 4 Personen 2 Auflaufformen.

In einer kleinen Schüssel **Kräuterbutter**, **Paprikagewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und über den **Kohlwedges** verteilen.



4 Kleinigkeiten

Buttermilch-Zitronen-Dressing in eine große Schüssel geben, **Pflücksalat** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 Min. vor Ende der Ofenzeit mit dem **Bohnenpüree** beginnen.



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 **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 Bohnenpüree zubereiten

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Bohnen, „Hello Muskat“ und 75 g [115 g | 150 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min. [6 Min. | 6 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen. Anschließend **10 Sek./Stufe 5** pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 4.



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>

