

Rosenkohl-Kartoffel-Gratin mit Panko-Käsekruste

dazu Feldsalat mit Senf-Dressing

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 745 kcal • Tag 3 kochen

17



Ofenkartoffel



Karotte



Rosenkohl



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Kochsahne



körniger Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Panko-Mehl



würziger Gouda, gerieben



Feldsalat



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, Sieb, 1 kleine Pfanne und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Karotte DE	2	3	4
Rosenkohl	150 g	250 g	300 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	150 g	225 g	300 g
körniger Senf 9	17 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
Panko-Mehl 13 15	25 g	50 g	50 g
würziger Gouda, gerieben 7	100 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 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. 720 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	3116 kJ/745 kcal
Fett	5,3 g	38,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	19,3 g
Kohlenhydrate	9,7 g	70 g
– davon Zucker	2,4 g	17,2 g
Eiweiß	3,8 g	27,2 g
Salz	0,33 g	2,38 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) **9** Senf **10** Sellerie **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Ofenkartoffeln schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Karotten nach Belieben schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen fein hacken.



Auflaufform füllen

Abgetropftes **Gemüse**, **Zwiebel**, **Knoblauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Thymian** in einer leicht gefetteten Auflaufform mit der vorbereiteten **Soße** vermengen.

Gemüsemischung zuerst mit restlichem **Käse**, dann mit **Panko-Mehl** bestreuen, mit etwas **Öl** beträufeln und im Ofen ca. 15 Min. gratinieren, bis die **Pankokruste** goldbraun und knusprig ist.

Tipp: Damit die Kruste richtig knusprig wird, stell' den Ofen für die letzten 3 Min. auf Grillfunktion.



Gemüse blanchieren

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** und **Karotten** darin 5 – 6 Min. kochen.

Rosenkohl die letzten 4 Min. mitkochen. Dann das **Gemüse** durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Letzte Schritte

In einer großen Schüssel restlichen **körnigen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

Feldsalat hinzugeben und vorsichtig vermengen.



Soße anrühren

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, „Hello Muskat“, die Hälfte vom **geriebenen Gouda**, die Hälfte vom **körnigen Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** verrühren. **Mischung** mit **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig würzen.

Thymian- und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.



Anrichten

Gratin auf Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** und eventuell restlichem **Thymian** toppen. **Salat** daneben anrichten 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>

