

Rosenkohl-Kartoffel-Gratin mit Panko-Käsekruste

dazu Feldsalat mit Senf-Dressing

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 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



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

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



1 Gemüse vorbereiten

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

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

Karotten schälen und ebenfalls in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffeln** und **Karotten** in den Varoma-Behälter geben und **salzen***. Varoma verschließen.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und dann **Rosenkohl** halbieren. **Röschen** in den Gareinsatz geben.



4 Gratin backen

Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der vorbereiteten **Soße** vermengen.

Gemüsemischung zuerst mit restlichem **Käse**, dann mit **Panko-Mehl** bestreuen, mit etwas **Öl** beträufeln und im Ofen ca. 5 -10 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.

Währenddessen fortfahren.



2 Dampfgaren

500 g **Wasser*** und 0,5 TL **Salz*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **24 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Blätter von **Thymian** und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

Varoma abnehmen und **Gemüse** ausdampfen lassen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

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



5 Für den Salat

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.



3 Für die Soße

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Sahne, „**Hello Muskat**“, die Hälfte **körniger Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Thymian**, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Die Hälfte vom **geriebenen Gouda** zugeben und **1 Min./Stufe 1** vermischen. **Soße** mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Gratin auf Teller verteilen, mit **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>

