

# Blumenkohl in Dalsoße mit Nigella-Kartoffeln

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 10 Min. Vorbereitung 40 – 50 Minuten • 564 kcal • Tag 3 kochen

27



Blumenkohl



Karotte



Schalotte



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Ofenkartoffel



gemahlener Kreuzkümmel



Schwarzkümmel



Babypinac



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Gemüseschäler und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>DE</b>	0,75	1	1
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
würzige Dalsoße <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
gemahlener Kreuzkümmel	1 g**	1,5 g**	2 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Naturjoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 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. 740 g)
Brennwert	317 kJ/76 kcal	2361 kJ/564 kcal
Fett	4,5 g	33,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	21 g
Kohlenhydrate	6,5 g	48,3 g
– davon Zucker	2,3 g	17,2 g
Eiweiß	2,1 g	15,4 g
Salz	0,24 g	1,76 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) **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren, in 1,5 cm Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

**Kartoffeln** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Kumin** nach Geschmack, **Schwarzkümmel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Benutze für 3 und 4 Personen je ein Blech für die Kartoffeln und die Auflaufform.



## Gemüse schneiden

Drei Viertel [gesamten | gesamten] **Blumenkohl** in sehr kleine **Röschen** schneiden, **Blumenkohlstiel** in dünne Scheiben schneiden.

**Karotte** schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

**Schalotte** halbieren und in dünne Spalten schneiden.



## Dal garen

In einer Auflaufform **Kokosmilch** und **würzige Dal Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Blumenkohl**, **Karotten** und **Schalottenspalten** hineingeben und gut untermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen. Im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die **Kartoffeln** etwas knusprig sind.



## Zwischendurch

Das **Gemüse** in der Auflaufform nach 20 Min. einmal vorsichtig durchrühren.



## Dal fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den **Babypinac** untermischen.



## Anrichten

**Blumenkohl-Dal** und **Nigella-Kartoffeln** auf Teller verteilen und mit dem **Joghurt** 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>

