

# Winterlicher Blumenkohlsalat mit Schinkenspeck

Hirtenkäse und Ofenkartoffeln, dazu Chili-Birnen

19

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 598 kcal • Tag 3 kochen



Feldsalat



Birne



milder Chili-Mix



Blumenkohl



Schinkenspeck, geräuchert



körniger Senf



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Sahnejoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Honig\*, Olivenöl\*, Butter\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Birne <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>NZ</b>   <b>CL</b>   <b>BR</b>	1	1	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Blumenkohl <b>DE</b>	1	1	1
Schinkenspeck, geräuchert <b>10)</b>	80 g	120 g	160 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g	40 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt <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	340 kJ/81 kcal	2504 kJ/598 kcal
Fett	4,4 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	12,8 g
Kohlenhydrate	5,8 g	42,6 g
– davon Zucker	5,6 g	41,6 g
Eiweiß	4,3 g	31,9 g
Salz	0,56 g	4,13 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland **CL:** Chile **BR:** Brasilien **FR:** Frankreich



## Für das Gemüse

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

**Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

**Blumenkohl** in **Röschen** aufteilen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1,5 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.



## Birne karamellisieren

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** erhitzen. **Birnenscheiben** darin 3 – 4 Min. anbraten. Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig\*** zugeben und 1 weitere Min. anbraten, bis die **Birnen** leicht bräunen. Mit **Salz\*** würzen.

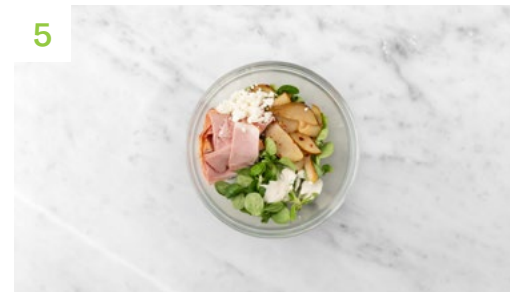
### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Körniger Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Salat anmachen

**Feldsalat** in eine große Schüssel geben und mit der Hälfte des **Dressings**, Hälfte **Birnen**, Hälfte **Schinkenspeck** und Hälfte **Hirtenkäse** vermengen.

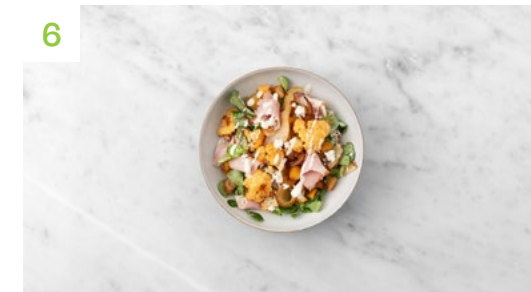


## Gemüse vorbereiten

**Birne** vierteln, entkernen und feine Scheiben schneiden.

**Schinkenspeck** in 3 cm breite Streifen schneiden.

**Hirtenkäse** mit den Händen fein bröseln.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen, **Blumenkohl-Gemüse** darüber anrichten und mit restlichem **Schinkenspeck**, **Birnen** und **Hirtenkäse** toppen. Restliches **Dressing** darüber verteilen 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>

