

Winterlicher Blumenkohlsalat mit Schinkenspeck

Hirtenkäse und Ofenkartoffeln, dazu Chili-Birnen

Viel Gemüse **unter 650 Kalorien** Thermomix kocht • 598 kcal • Tag 3 kochen

19



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 Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Birne NL BE NZ CL BR	1	1	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Blumenkohl DE	1	1	1
Schinkenspeck, geräuchert 10)	80 g	120 g	160 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g	40 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	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



Gemüse vorbereiten

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

Kartoffeln in 1 cm Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

Blumenkohl in kleine **Röschen** aufteilen und in den Varoma-Behälter geben und **Blumenkohl** mit „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Varoma verschließen.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

Birne vierteln, entkernen und feine Scheiben schneiden.

Schinkenspeck in 3 cm breite Streifen schneiden.

Hirtenkäse mit den Händen fein **bröseln**.



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.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Gemüse etwas ausdämpfen lassen.



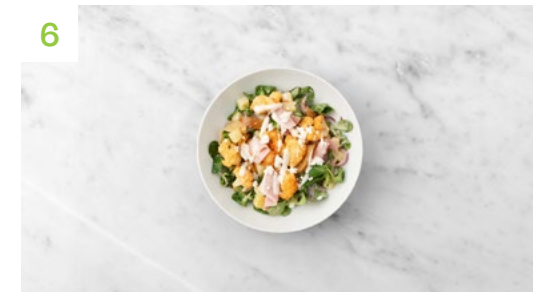
Birne karamelisieren

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** erhitzen. **Birnen-** und **Zwiebelscheiben** 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.



Für den Salat

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



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!

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 mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

