

# 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 <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



## 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>

