

Harissa-Röstblumenkohl auf Hummusstampf

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 55 – 65 Minuten • 937 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



mehlig. Kartoffeln



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Minze



Petersilie



Hummus



Walnüsse



Pistazien



Tomatenmark



Agavendicksaft



Gewürzmischung „Hello Harissa“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl NL ES FR	1	2	2
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Paprika multicolor NL BE ES	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	1
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hummus 3)	70 g	105 g**	140 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Pistazien 28)	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	10 g	12 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. 960 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	3922 kJ/937 kcal
Fett	5,2 g	50,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	5,9 g
Kohlenhydrate	9,6 g	92 g
– davon Zucker	4,1 g	39,1 g
Eiweiß	2,4 g	23,3 g
Salz	0,15 g	1,4 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: 3) Sesamsamen 24) Walnüsse 28) Pistazien

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien BE: Belgien



Für das Gemüse

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Blätter des **Blumenkohls** entfernen, halbieren, Hälften mit Aluminiumfolie bedecken und auf einem mit Backpapier belegten Backblech legen.

Paprikas halbieren und entkernen. **Paprikas** und ganze **Knoblauchzehe** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** auf das Backblech geben.

Blumenkohl 40 – 50 Min. im Ofen garen. **Paprikas** 20 Min. garen.



Kartoffeln vollenden

Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und dabei ein wenig **Kochwasser*** zurückhalten.

Kartoffeln nach der Garzeit mit **Hummus**, **Kochwasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfs. warmhalten.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark**, **Agavendicksaft**, „Hello Harissa“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Zwischendurch

Kartoffeln schälen und vierteln.

Kartoffeln in den großen Topf geben, mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Große Pfanne auswischen und **Pistazien** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Petersilien- und **Minzblätter** grob hacken.

Pistazien grob hacken.



Letzten Schliff

In den letzten 8 – 10 Min. der Ofengarzeit, Alufolie entfernen und **Marinade** über dem **Blumenkohl** verteilen. Unbedeckt backen lassen, bis der **Blumenkohl** gar ist.

Tipps: Ob der Blumenkohl gar ist, erkennst Du, wenn Du mit einer Gabel durch den Strunk stechen kannst.



Für die Soße

Paprikas und **Knoblauch** nach 20 Min. herausnehmen. **Knoblauch** abziehen und beides in einen Messbecher geben.

Walnüsse, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs zu einer **Soße** pürieren. Kräftig mit **Salz***, **Pfeffer***, **Balsamicoessig*** und **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Hummus-Kartoffelstampf auf Tellern verteilen. **Blumenkohl** darauf anrichten, **Muhamarasoße** darüber verteilen und mit **Pistazien** und **Kräutern** garnieren.

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>

