

Harissa-Röstblumenkohl auf Hummusstampf

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegan Thermomix kocht • 937 kcal • Tag 5 kochen

31



Blumenkohl



mehlig. Kartoffeln



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Minze



Petersilie



Hummus



Walnüsse



Pistazien



Tomatenmark



Agavendicksaft



Gewürzmischung „Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pflanze

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, ungewaschen 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

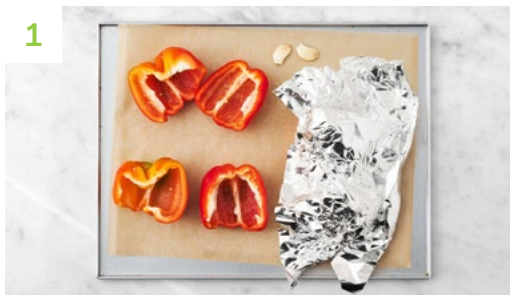
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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

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

Blätter des **Blumenkohls** entfernen und halbieren. **Blumenkohlhälften** 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***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Schüssel vermengen und auf das Backblech geben.

Blumenkohl 45 – 50 Min. im Ofen garen. **Paprikas** und **Knoblauch** nach 20 Min. herausnehmen.

Währenddessen fortfahren.



Kartoffeln & Blumenkohl

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Nach 20 Min. **Paprika** und **Knoblauch** herausnehmen. **Knoblauch** abziehen.

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

Tipp: Ob der Blumenkohl gar ist, erkennst Du, wenn Du mit einem Messer durch den Strunk schneiden kannst.

Harissa

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



Kleinigkeiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Kartoffeln** schälen, in 1,5 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

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

Pfanne auswischen und **Pistazien** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen und in den Mixtopf umfüllen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen.



Muhammarasoße & Stampf

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren.

Knoblauch, **Paprikagemüse**, **Walnüsse**, 30 g [45 g | 60 g] **Olivenöl***, Saft von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren.

Soße umfüllen und kräftig mit **Salz***, **Pfeffer***, **Balsamicoessig*** und **Zucker*** abschmecken.

Kartoffeln, **Hummus** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 4** pürieren.



Für die Marinade

Kräuter in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Tomatenmark, **Agavendicksaft**, „Hello Harissa“, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 10 g [20 g | 30 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Marinade** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Anrichten

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

Hummus-Kartoffelstampf auf Tellern verteilen. **Blumenkohl** darauf anrichten, **Muhammarasoße** 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>

