



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW47
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Würziger Blumenkohl-Eintopf mit Kokosmilch, dazu leckeres Pita-Brot

■ Pita-Brot ist von Griechenland bis zum Nahen Osten verbreitet. In der Türkei ist es auch als Pide oder Börek bekannt. Hergestellt wird es aus Hefeteig und bestreut mit Schwarzkümmel oder Sesam. Knusprig gebacken ist es besonders lecker. Guten Appetit!

20 min. 30 min.
 Stufe 1

TM übernimmt alles; kalorienarm, schnell, vegan, scharf



Dinkel-Pita-Brote



Blumenkohl



Tomate



grüne Paprika



Kokosmilch



Zwiebel



Koriander



Speisestärke



gelbe Currypaste

Für 2 Personen.....

- ½ Blumenkohl, in Röschen
- 1 Tomate
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 g Speisestärke 1)

- 5 g Koriander, abgezupft ☒
- 1 EL gelbe Currypaste 15) ☒
- 250 ml Kokosmilch
- 2 Dinkel-Pita-Brote 1) ☒

[Zwiebel: Ursprungs. DE]
[Tomate: Ursprungs. BEL]
[Blumenkohl: Ursprungs. ITA]
[Paprika: Ursprungs. ESP]

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 635 kcal/2673 kJ
Kohlenhydrate: 67 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 5 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Öl, Gemüsebrühe, Salz, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Pfanne



1 500 g Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen und **Blumenkohlröschen** darin verteilen. Varoma verschließen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob hacken. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Spalten schneiden. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Speisestärke** mit 3 EL Wasser zu einer gleichmäßigen Paste verrühren. Varoma abnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



2 **Zwiebelhälften** und **Koriander** (einige Blätter für die Dekoration aufheben) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 **Paprikastreifen**, **Tomatenstücke**, 1 TL **Öl** und (je nach gewünschter **Schärfe**) ½ – 1 EL **gelbe Currypaste** in den Mixtopf geben und **2 Min./120 °C/☒/Stufe 1** anschwitzen.



4 100 g **Gemüsebrühe** und **Stärkepaste**, 1 Prise **Salz** und **Zucker** zugeben und **3 Min./100 °C/☒/Stufe 1** einkochen lassen. **Kokosmilch** zugeben und nochmal **2 Min./98 °C/☒/Stufe 1** kochen.

5 **Blumenkohlröschen** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und nochmal **5 Min./98 °C/☒/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Pita-Brote** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anrösten. Dann in Dreiecke schneiden.



6 **Blumenkohl-Eintopf** auf Schüsseln verteilen und nach Belieben mit **Koriander** bestreuen. Zusammen mit den **Pita-Brot-Dreiecken** genießen.