

Blumenkohl in Dalsoße mit Nigella-Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

unter 650 Kalorien Vegetarisch Klimaheld 40 – 50 Minuten • 558 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



Karotte



Schalotte



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Ofenkartoffel



Koriander und Kumin



Schwarzkümmel



Babyspinat



Sahnejoghurt



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES FR	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Schalotte FR NL DE	1	2	2
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g**	320 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Koriander und Kumin	2 g	4 g	4 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 720 g)
Brennwert	322 kJ/77 kcal	2336 kJ/558 kcal
Fett	4,60 g	33,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,69 g	19,51 g
Kohlenhydrate	6,52 g	47,27 g
– davon Zucker	2,27 g	16,41 g
Eiweiß	2,05 g	14,85 g
Salz	0,239 g	1,729 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) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern



Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren, in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Kartoffelscheiben mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Koriander und Kumin“**, **Schwarzkümmel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tipps: Benutze für 3 und 4 Personen je ein Blech für die Kartoffeln und die Auflaufform.



Gemüse schneiden

Blumenkohl in sehr kleine Röschen schneiden, **Blumenkohlstiel** in dünne Scheiben schneiden.

Karotte schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.



Zwischendurch

Das **Gemüse** in der Auflaufform nach 20 Min. einmal durchmischen.



Dal fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den **Babyspinat** untermischen.



Dal garen

In einer Auflaufform **Kokosmilch** und **würzige Dalsoße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Blumenkohl, **Karotten** und **Schalottenspalten** hineingeben und gut untermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen. Im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die **Kartoffeln** etwas knusprig sind.



Anrichten

Blumenkohl-Dal und **Nigella-Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Joghurt** daneben geben und zusammen genießen.

Guten Appetit!

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

