



BLUMENKOHL MIT ZITRUS-BUTTER-BRÖSELN, Cheddar und gebackenen Kartoffelecken



HELLO BLUMENKOHL

Blumenkohl ist eine der beliebtesten Gemüsesorten, da er nicht nur gesund, sondern auch vielseitig ist. Ob als Suppe oder aus dem Backofen – Blumenkohl geht immer!



Kartoffeln



geriebener Cheddar



Blumenkohl



Petersilie



Schnittlauch



Zitrone



Porree



Semmelbrösel



Schmand

 30 [40] min.

 40 [45] min.

 Stufe 1

 Thermomix kocht

 Veggie

 leichter Genuss

Hat Deine Mama auch manchmal einen ganzen Blumenkohlkopf serviert? Dann weckt unser Gericht bestimmt Kindheitserinnerungen! Da es aber unser liebstes Hobby ist, Klassiker abzuwandeln, geben wir den Butterbröseln eine frische Zitronennote, fügen herzhaften Cheddar hinzu und runden alles mit gebackenen Kartoffeln und cremigen Porreeringen ab. Du entscheidest, ob Du den **ballaststoffreichen** Klassiker auf nur einer Platte servierst oder aufteilst!

thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Zitronenpresse**, eine **Gemüsereibe** und **1 kleinen Topf**.



1 BLUMENKOHL DAMPFGAREN

Strunk vom **Blumenkohl** ausschneiden, **Blumenkohl** in den Varoma-Behälter geben (siehe **★TIPP**). Varoma verschließen. [2. **Blumenkohl** in Röschen aufteilen und im Gareinsatz und Varoma-Behälter um den ganzen **Blumenkohl** herum verteilen. Varoma verschließen und Gareinsatz einsetzen.] 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kartoffeln** backen.



4 FÜR DIE ZITRONENBRÖSEL

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Semmelbrösel**, etwas **Zitronenabrieb** und **Kräuter** dazugeben, verrühren und anrösten. Dabei darauf achten, dass die **Brösel** nicht zu dunkel werden. Etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und gut vermengen. **Brösel** in einen tiefen Teller umfüllen und beiseitestellen.



2 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1 EL] **Olivenöl*** vermischen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 PORREE DÜNSTEN

Varoma abnehmen [Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen] und warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. **Porreeringe** und **Schmand** in den Mixtopf geben und **4 Min. [5 Min.]/95 °C/Stufe 1** garen. 50 g [100 g] **Garflüssigkeit**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **2 Min. [3 Min.]/95 °C/Stufe 1** kochen. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 WÄHRENDDESSEN

Porree in dünne Ringe schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitronensaft** auspressen.



6 ANRICHTEN

Porree-Schmand-Soße auf einer großen Platte verteilen, **Blumenkohl** vorsichtig darauf anrichten und mit den **Zitronenbröseln** bedecken. **Cheddar** darüberstreuen, **Kartoffelspalten** drumherum verteilen und genießen.

★TIPP: Blumenkohl eventuell an der Unterseite etwas abschneiden. Wenn der Blumenkohl zu hoch ist, kann der Varoma-Deckel nicht schließen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Blumenkohl FR	1	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☞	1
Porree NL	1	2
Semmelbrösel 1)	50 g	100 g
Schmand 7)	75 g ☞	150 g
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2627 kJ/629 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	8 g	65 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	4 g	28 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, FR: Frankreich, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at