



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kurmenservice@hellofresh.de

7
KW36
2016

Gebackener Kürbis auf Grünkohlbett mit Ciabatta-Chips, getoppt mit Granatapfel, Ziegenkäse und karamellisierten Haselnüssen

Grünkohl ist ein Superfood, da es beispielsweise mehr Eisen als Rindfleisch pro Kalorie enthält. Eisen braucht der Körper für den Sauerstofftransport, deshalb ist Müdigkeit und Schläppheit ein Zeichen für Eisenmangel. Genieß die letzten lauen Spätsommertage daher voller Energie!



45 min.



Stufe 3



Kürbis



Baby-Grünkohl



Ciabatta-Brötchen



Granatapfel



Ziegenkäse



Kürbiskernöl



Dijon-Senf



Zitrone



Haselnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kürbis (Hokkaido)	1 (klein)	1 (groß)
Ciabatta-Brötchen 1)	1 ⊕	2
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml
Haselnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Zitrone	½ ⊕	1
Dijon-Senf 10)	1 TL ⊕	2 TL
Baby-Grünkohl	100 g	200 g
Ziegenkäse 7)	120 g	240 g
kleiner Granatapfel	1	2

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
10) Senf 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 744 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Honig, Essig, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier (2), Backblech (2), kleine Pfanne, große Schüssel, kleine Schüssel



Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

1 Kürbis halbieren, mithilfe eines Löffels die Kerne herauslöfeln und Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Kürbisstücke gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, ½ EL Olivenöl darüberträufeln und salzen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. backen.



2 In der Zwischenzeit: Ciabatta-Brötchen in hauchdünne Scheiben schneiden und auf dem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln und salzen. Nach 15 Min. der Kürbis-Garzeit Ciabattascheiben ebenfalls in den Backofen geben und alles zusammen weiter goldbraun backen.



3 Währenddessen: In einer kleinen Pfanne Haselnüsse ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze für 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Pfanne vom Herd nehmen, 1 TL Honig zugeben und karamellisieren lassen.



4 Für das Dressing: Zitronenhälfte entsaften, 1 EL Zitronensaft zusammen mit 1 TL Dijon-Senf, ½ EL Olivenöl, ½ EL Essig, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel glattrühren. Blätter des Grünkohls von den Stielen befreien. Ziegenkäse klein schneiden und alles in der großen Schüssel vermengen.

5 Granatapfel mit einer Messerspitze rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und Kerne über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.

6 Salat auf tiefe Teller verteilen. Kürbis darauf geben, mit Granatapfelkernen und Haselnüssen garnieren und mit Ciabatta-Chips genießen.