



LILA COLESLAW UND BUTTER- MAISKOLBEN

ADD-ON



lila Karotte



Mayonnaise



Weißweinessig



Petersilie



Chinakohl



getrocknete Cranberrys



Zuckermais



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse ital. Art



Butter

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Mit diesem Gericht wird es schön bunt auf Deinem Teller; die Cranberrys färben den Coleslaw lila und die sonnengelben Maiskolben getoppt mit grüner Petersilie vervollständigen das leckere Farbspiel.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 FÜR DEN COLE SLAW
Strunk vom **Chinakohl** entfernen und **Chinakohl** in feine Streifen schneiden.
Karotten schälen und grob raspeln



2 SLAW MARINIEREN
Weißweinessig, **Mayonnaise** und **Cranberries** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** vermengen. Geschnittenen **Chinakohl** und geraspelte **Karotten** zum **Dressing** in die große Schüssel geben, alles vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.



3 FÜR DEN MAIS
Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Auf einem flachen Teller **Petersilie** und geriebenen **Hartkäse** vermengen, **salzen*** und beiseitestellen.
Knoblauch abziehen und fein hacken.

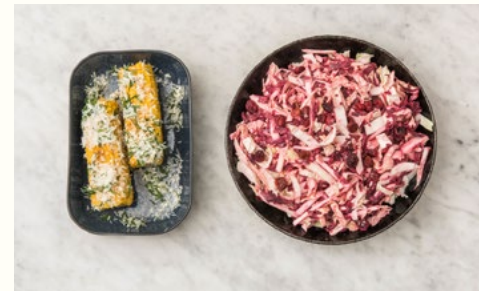


4 MAIS BRATEN
1 EL **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Maiskolben** darin rundherum für 5 – 6 Min anbraten, bis diese schön gebräunt sind.



5 MAIS VOLLENDEN
Hitze etwas reduzieren oder Pfanne vom Herd nehmen und gehackten **Knoblauch** und **Butter** hinzufügen.
Maiskolben 1 Min. in der **Knoblauchbutter** weiterbraten, hierbei aufpassen, dass der **Knoblauch** nicht verbrennt.
Maiskolben herausnehmen und im **Hartkäse-Petersilien-Mix** wälzen.

★ **TIPP:** Falls vom **Hartkäse-Petersilien-Mix** etwas übrig bleibt, bis zum **Anrichten** beiseitestellen.



6 ANRICHTEN
Cole Slaw und **Maiskolben** auf einer Platte oder einem Teller anrichten. **Maiskolben** mit restlichem **Petersilien-Parmesan-Mix** bestreuen.

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Chinakohl DE PL	200 g
lila Karotten NL	2
Weißweinessig 1) 11)	12 ml
Mayonnaise 2) 4)	40 ml
getrocknete Cranberries	20 g
Petersilie	10 g
geriebener Hartkäse ital. Art 5)	20 g
Knoblauchzehe ES	1
Zuckermais	425 g
Butter 5)	20 g
Öl* für Schritt 4	1 EL
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. 500 g)
Brennwert	533 kJ/128 kcal	2.567 kJ/614 kcal
Fett	8 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	10 g	50 g
– davon Zucker	6 g	30 g
Eiweiß	3 g	13 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulphite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!