

Ofen-Spitzkohl mit Butterbohnenpüree und Hartkäse Flakes dazu Pflücksalat und Haselnüsse

Vegetarisch | Viel Gemüse | Unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 562 kcal • Tag 2 kochen



Butterbohnen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Spitzkohl



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kirschtomaten



Gemüsebrühe



Haselnüsse



Pflücksalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hartkäse geraspelt



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

thermomix

20 [20 | 25] Min.

45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, Backblech, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
Spitzkohl	1	1	2
Kräuterbutter 7)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Haselnüsse 23)	10 g	20 g	20 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	150 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Wasser*, 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. 670 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	2350 kJ/562 kcal
Fett	4,71 g	31,35 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	11,69 g
Kohlenhydrate	5,44 g	36,23 g
– davon Zucker	2,04 g	13,58 g
Eiweiß	3,61 g	24,04 g
Salz	0,667 g	4,442 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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **23**) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



1 Spitzkohl schneiden

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

Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen.

Spitzkohl längs vierteln [sechsteln | vierteln], Strunk herausschneiden und **Kohlwedges** mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform setzen.

Tipp: Nutze für 3 und 4 Personen 2 Auflaufformen.

In einer kleinen Schüssel **Kräuterbutter**, **Paprikagewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und über den **Kohlwedges** verteilen.



2 Kohl backen

Kirschtomaten neben den **Kohlvierteln** in der Auflaufform verteilen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** mit **Gemüsebrühpulver** verrühren und über die **Kohlviertel** gießen.

Auflaufform auf ein Backblech stellen und **Kohl** im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis er weich ist und die Spitzen etwas gebräunt sind.



3 Haselnüsse rösten

Haselnüsse 5 Min. mit auf das Backblech geben, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Danach die Häutchen abreiben.

Haselnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 Kleinigkeiten

Buttermilch-Zitronen-Dressing in eine große Schüssel geben,

Pflücksalat zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 Min. vor Ende der Ofenzeit mit dem **Bohnenpüree** beginnen.



5 Bohnenpüree zubereiten

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Bohnen, „Hello Muskat“, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min. [6 Min. | 6 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

Anschließend **10 Sek./Stufe 5** pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 4.



6 Anrichten

Püree kreisförmig auf Tellern verteilen.

Spitzkohl und **Kirschtomaten** auf das **Püree** setzen.

Etwas von der Flüssigkeit aus der Auflaufform über den **Kohlwedges** verteilen.

Haselnüsse über den **Kohl** streuen.

Pflücksalat daneben anrichten, mit **Hartkäse** toppen und genießen.

Guten Appetit!