


# 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 <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Spitzkohl	1	1	2
Kräuterbutter <b>7</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Haselnüsse <b>23</b>	10 g	20 g	20 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>	50 ml	75 ml**	150 ml
Hartkäse geraspelt <b>7</b> <b>8</b>	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!**