



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW38
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Blumenkohl mit Zitronenbutterbröseln, Cheddar und gebackenen Kartoffeln

Dieses Gericht weckt Kindheitserinnerungen, mit seiner zitronigen Note ist diese Variante aber um vieles moderner! Wir servieren den ganzen Blumenkohl auf einer großen Platte, doch Du kannst ihn natürlich auch in kleine Röschen aufteilen und so auf den Tellern anrichten. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 1



Blumenkohl



Zitrone



Semmelbrösel



Cheddar



Kartoffeln



Schmand



Porree



Petersilie



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Blumenkohl	1	2
Petersilie/Schnittlauch	2 Stängel/½ Bund	3 Stängel/1 Bund
Zitrone	½ ⊕	1
Porree	1 Stange	2 Stangen
Semmelbrösel 1) 15)	40 g	80 g
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 612 kcal
Kohlenhydrate: 69 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 13 g

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

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, großer Topf (mit Deckel), Gemüseribe, kleiner Topf, große Pfanne



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Olivenöl** vermischen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



2 In der Zwischenzeit: Strunk vom **Blumenkohl** abschneiden. **Blumenkohl** in einen großen Topf setzen und diesen so mit heißem Wasser auffüllen, dass der **Blumenkohl** zur Hälfte bedeckt ist. Ein wenig **Salz** zufügen, dann den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 12 – 15 Min. köcheln lassen.

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



4 In einem kleinen Topf 1 EL **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Semmelbrösel**, etwas **Zitronenschale** und **Kräuter** dazugeben. Saft der **Zitrone** dazupressen, alles gut vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Topf vom Herd nehmen und kurz beiseitestellen.

5 Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe erwärmen, **Porreeringe** darin 2 – 3 Min. andünsten. **Schmand** unterrühren und ca. 1 Min erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 **Porree-Schmand-Soße** auf einer großen Platte verteilen, **Blumenkohl** vorsichtig im Ganzen darauf anrichten und mit der **Zitronen-Brösel-Mischung** bedecken. **Cheddar** darüberstreuen, **Kartoffelspalten** drumherum verteilen und genießen.