

# Blumenkohl in Dalsauce mit Nigella-Kartoffeln

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | Vegetarisch | 40 – 50 Minuten • 559 kcal • Tag 3 kochen

27



Blumenkohl



Rüebli



Eschalotte



würzige Dal-Sauce



Kokosmilch



Ofenkartoffel



gemahlener Kreuzkümmel



Schwarzkümmel



Babypinac



Naturjoghurt aus Saland



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Gemüseschäler und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
würzige Dal-Sauce <b>10</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
gemahlener Kreuzkümmel	1 x 2 g	2 x 2 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*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. 730 g)
Brennwert	320 kJ/ 76 kcal	2340 kJ/ 559 kcal
Fett	4.6 g	33.6 g
– davon ges. Fettsäuren	2.8 g	20.5 g
Kohlenhydrate	6.5 g	47.8 g
– davon Zucker	2.3 g	16.6 g
Eiweiss	2 g	14.9 g
Salz	0.24 g	1.75 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) **10** Sellerie

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



## Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

**Kartoffeln** mit 2 EL [4 EL] **Öl\***, **Kumin** nach Geschmack, **Schwarzkümmel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Benutze für 4 Personen je ein Blech für die Kartoffeln und die Auflaufform.



## Gemüse schneiden

**Blumenkohl** in kleine **Röschen** schneiden, **Blumenkohlstiel** in dünne Scheiben schneiden.

**Rüebli** schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

**Eschalotte** halbieren, abziehen und in Spalten schneiden.



## Dal garen

In einer Auflaufform **Kokosmilch** und würzige **Dal Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Blumenkohl**, **Rüebli** und **Eschalottenspalten** hineingeben und gut untermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen.

Im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die **Kartoffeln** etwas knusprig sind.



## Zwischendurch

Das **Gemüse** in der Auflaufform nach 20 Min. einmal durchmischen.



## Dal fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den **Babyspinat** untermischen.



## Anrichten

**Blumenkohl-Dal** und **Nigella-Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Joghurt** daneben geben und zusammen geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Cauliflower in dal sauce with nigella potatoes

Lots of vegetables Under 650 calories 10 min preparation Vegetarian 40–50 minutes • 559 kcal • Cook on day 3

27



Cauliflower



Carrot



Shallot



Spicy dal sauce



Coconut milk



Baking potato



Ground cumin



Nigella seeds



Baby spinach



Plain yoghurt from Saland



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, oil\*, pepper\*

### Cooking utensils

1 baking tray lined with baking paper, vegetable peeler and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Spicy dal sauce <b>10)</b>	1 x	160 g	1 x	320 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Ground cumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Nigella seeds	1 x	2 g	1 x	4 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	320 kJ/76 kcal	2340 kJ/559 kcal
Fat	4.6 g	33.6 g
– of which saturated fats	2.8 g	20.5 g
Carbohydrate	6.5 g	47.8 g
– of which sugar	2.3 g	16.6 g
Protein	2 g	14.9 g
Salt	0.24 g	1.75 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose) **10)** Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



### For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the washed potatoes lengthways, cut them into 1 cm thick slices, then spread them on a baking tray lined with baking paper. Leave room for an oven dish.

Mix the potato slices with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, cumin to taste, nigella seeds, salt\* and pepper\*.

Tip: For 4 people, use one tray for the potatoes and one tray for the oven dish.



### Chop the vegetables

Cut the cauliflower into small florets and the stalk into thin slices.

Peel the carrot and thinly slice diagonally.

Halve the shallot, then peel and cut into thin slices.



### Cook the dal

Mix the coconut milk and spicy dal sauce together in an oven dish and season with salt\* and pepper\*. Add the cauliflower, carrot and shallot wedges and mix well.

Place the oven dish next to the potatoes on the baking tray.

Bake in the oven for 30-35 min. until the vegetables are soft and the potatoes are slightly crispy.



### In the meantime

Stir the vegetables in the oven dish once after 20 min.



### Finish the dal

Once the vegetables are cooked, remove the oven dish from the oven and stir in the baby spinach.



### Serve

Apportion the cauliflower dal and nigella potatoes onto plates, serve the yoghurt alongside and enjoy.

### Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Chou-fleur à la sauce dal, avec des pommes de terre au cumin noir

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Moins de 10 minutes | Végétarien | 40 – 50 minutes • 559 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Chou-fleur



Carottes



Échalote



Sauce dal épicé



Lait de coco



Pommes de terre



Cumin moulu



Cumin noir



Pousses d'épinards



Yogourt nature de Saland



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, huile\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, économe et  
1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce dal épicée <b>10</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Cumin moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Yogourt nature de Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	320 kJ/ 76 kcal	2340 kJ/ 559 kcal
Lipides	4,6 g	33,6 g
- dont acides gras saturés	2,8 g	20,5 g
Glucides	6,5 g	47,8 g
- dont sucre	2,3 g	16,6 g
Protéines	2 g	14,9 g
Sel	0,24 g	1,75 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7**) lait (comprenant du lactose) **10**) céleri

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en deux dans la longueur, puis en tranches de 1 cm d'épaisseur et les répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laisser de la place pour le moule à gratin.

Mélanger les pommes de terre avec 2 cs [4 cs] d'huile\*, du cumin selon les goûts, du cumin noir, du sel\* et du poivre\*.

*Astuce : pour 4 personnes, utilisez une plaque pour les pommes de terre et une plaque pour le moule à gratin.*



## 2 Couper les légumes

Coupe le chou-fleur en petits bouquets, couper les tiges en fines tranches.

Peler les carottes et les couper en diagonale en fines tranches.

Couper l'échalote en deux, la peler et la couper en quartiers.



## 3 Faire cuire le dal

Dans un moule à gratin, mélanger le lait de coco, la sauce dal épicée, du sel\* et du poivre\*. Ajouter le chou-fleur, les carottes et les quartiers d'échalote et bien mélanger.

Placer le moule à gratin à côté des pommes de terre sur la plaque de four.

Enfourner 30 à 35 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres et les pommes de terre légèrement croustillantes.



## 4 Pendant ce temps

Mélanger à nouveau les légumes dans le moule à gratin au bout de 20 min.



## 5 Terminer le dal

À la fin du temps de cuisson, retirer le moule à gratin du four, ajouter les pousses d'épinards et mélanger.



## 6 Dresser

Répartir le dal de chou-fleur et les pommes de terre au cumin noir sur les assiettes, dresser à côté le yogourt et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

