

# Harissa-Röstblumenkohl auf Hummuspüree dazu Muhammarsauce und Pistazien

Viel Gemüse | Vegan | 55 – 65 Minuten • 938 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



mehlig. Kartoffeln



Peperoni multicolor



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Petersilie, glatt



Hummus



Baumnüsse



Pistazien



Tomatenmark



Agavendicksaft



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Balsamico-Essig\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Zucker\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Stabmixer, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Blumenkohl	1x	600 g	2x	600 g
mehlig. Kartoffeln	1x	600 g	1x	1000 g
Peperoni multicolor	2x	180 g	4x	180 g
Knoblauchzehe	2x	4 g	4x	4 g
Zitrone, ungewaxst	1x	90 g	1x	90 g
Petersilie, glatt	1x	10 g	1x	20 g
Hummus 3)	1x	70 g	2x	70 g
Baumnüsse 24)	1x	20 g	1x	40 g
Pistazien 28)	1x	10 g	1x	20 g
Tomatenmark	2x	35 g	4x	35 g
Agavendicksaft	1x	20 ml	2x	20 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1x	6 g	2x	6 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. 960 g)
Brennwert	408 kJ/ 97 kcal	3923 kJ/ 938 kcal
Fett	5.2 g	50.4 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	5.9 g
Kohlenhydrate	9.6 g	92.1 g
- davon Zucker	4.1 g	39 g
Eiweiss	2.4 g	23.3 g
Salz	0.15 g	1.4 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:** 3) Sesamsamen 24) Walnüsse 28) Pistazien

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



## Für das Gemüse

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Blätter des **Blumenkohls** entfernen, halbieren, Hälften mit Aluminiumfolie bedecken und auf einem mit Backpapier belegten Backblech legen.

**Peperoni** halbieren und entkernen. **Peperoni** und ganze **Knoblauchzehe** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** auf das Backblech geben.

**Blumenkohl** 40 – 50 Min. im Ofen garen. **Peperoni** 20 Min. garen.



## Kartoffeln vollenden

**Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen und dabei ein wenig **Kochwasser\*** zurückhalten.

**Kartoffeln** nach der Garzeit mit **Hummus**, **Kochwasser\*** und 1 EL [2 EL] **Margarine\*** zu einem **Kartoffelstampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Ggfs. warmhalten.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark**, **Agavendicksaft**, „Hello Harissa“, 2 EL [4 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Zwischendurch

**Kartoffeln** schälen und vierteln.

**Kartoffeln** in den grossen Topf geben, mit heissem **Wasser\*** füllen, **salzen\***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Grosse Bratpfanne auswischen und **Pistazien** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Petersilienblätter** grob hacken.

**Pistazien** grob hacken.



## Letzten Schliff

In den letzten 8 – 10 Min. der Ofengarzeit, Alufolie entfernen und **Marinade** über dem **Blumenkohl** verteilen. Unbedeckt backen lassen, bis der **Blumenkohl** gar ist.

**Tipp:** Ob der Blumenkohl gar ist, erkennst Du, wenn Du mit einer Gabel durch den Strunk stechen kannst.



## Für die Sauce

**Peperoni** und **Knoblauch** nach 20 Min. herausnehmen. **Knoblauch** abziehen und beides in einen Messbecher geben.

**Baumnüsse**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** und **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte** dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs zu einer **Sauce** pürieren. Kräftig mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Balsamicoessig\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Hummus-Kartoffelpüree** auf Tellern verteilen. **Blumenkohl** darauf anrichten, **Muhamarasauce** darüber verteilen und mit **Pistazien** und **Kräutern** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Harissa-roasted cauliflower on hummus purée with muhammara sauce and pistachios

Lots of vegetables | Vegan | 55–65 minutes • 938 kcal • Cook on day 5



Cauliflower



Floury potatoes



Mixed peppers



Garlic clove



Unwaxed lemon



Flat leaf parsley



Hummus



Walnuts



Pistachios



Tomato purée



Agave syrup



“Hello Harissa” spice mix

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, balsamic vinegar\*, pepper\*, olive oil\*, salt\*, sugar\*, vegetable margarine\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 hand blender, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 potato masher and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	600 g	2 x	600 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
Mixed peppers	2 x	180 g	4 x	180 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Unwaxed lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Hummus <b>3</b> )	1 x	70 g	2 x	70 g
Walnuts <b>24</b> )	1 x	20 g	1 x	40 g
Pistachios <b>28</b> )	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomato purée	2 x	35 g	4 x	35 g
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
"Hello Harissa" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 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. 960 g)
Calories	408 kJ/97 kcal	3923 kJ/938 kcal
Fat	5.2 g	50.4 g
- of which saturated fats	0.6 g	5.9 g
Carbohydrate	9.6 g	92.1 g
- of which sugar	4.1 g	39 g
Protein	2.4 g	23.3 g
Salt	0.15 g	1.4 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:** **3**) Sesame seeds **24**) Walnuts **28**) Pistachios

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



## For the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

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

Remove the leaves of the cauliflower, cut it in half, cover the halves with aluminium foil and place them on a baking sheet lined with baking paper.

Halve and core the pepper. Put the peppers and whole garlic clove on the baking sheet with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\* and pepper\*.

Bake the cauliflower for 40–50 min. Cook the peppers for 20 min.



## Finish the potatoes

Drain the potatoes in a sieve, keeping some of the cooking water\*.

Once cooked, mash the potatoes with the hummus, cooking water\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine\*. Season with salt\* and pepper\*. Keep warm if necessary.

In a small bowl, mix the tomato purée, agave syrup, "Hello Harissa", 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\*.

### Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!



## In the meantime

Peel the potatoes and cut them into quarters.

Put the potatoes in the large pot, fill with hot water\*, add salt\*, bring to the boil and cook for 12–15 min. until soft.

In a large frying pan, toast the walnuts for 2–3 min. without fat until browned. Remove.

Wipe out the large frying pan and toast the pistachios for 2–3 min. until browned. Remove.

Cut the lemon into 6 wedges.

Coarsely chop the parsley leaves.

Coarsely chop the pistachios.



## Final touches

For the last 8–10 min. remove the foil and spread the marinade over the cauliflower. Bake uncovered until the cauliflower is cooked.

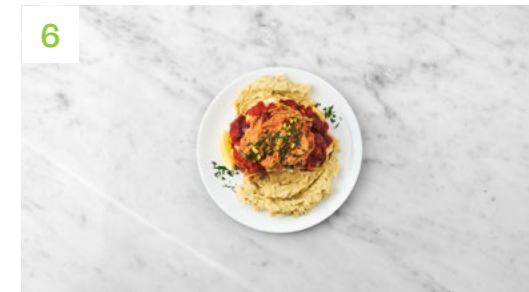
Tip: *The cauliflower is cooked if you can stick a fork in it.*



## For the sauce

Take out the peppers and garlic after 20 min. Peel the garlic and put both in a measuring jug.

Add the walnuts, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* and the juice of 1 [2] lemon wedges and purée with a hand blender to make a sauce. Season with plenty of salt\*, pepper\*, balsamic vinegar\* and sugar\*.



## Serve

Apportion the hummus mash onto plates. Arrange the cauliflower on top, spread the muhammara sauce on it and garnish with pistachios and herbs.

## 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 rôti à la harissa sur purée de houmous avec sauce Muhammara et pistaches

Beaucoup de légumes | Végétalien | 55 – 65 minutes • 938 kcal • Cuisiner au 5e jour

31



Chou-fleur



Pommes de terre farineuses



Poivrons multicolores



Gousse d'ail



Citron, non ciré



Persil, plat



Houmous



Noix



Pistaches



Concentré de tomates



Sirop d'agave



Mélange d'épices « Hello Harissa »



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, vinaigre balsamique\*, poivre\*, huile d'olive\*, sel\*, sucre\*, margarine végétale\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 mixeur, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 presse-purée et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 600 g	2 x 600 g
Pommes de terre farineuses	1 x 600 g	1 x 1000 g
Poivrons multicolores	2 x 180 g	4 x 180 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron, non ciré	1 x 90 g	1 x 90 g
Persil, plat	1 x 10 g	1 x 20 g
Houmous <b>3)</b>	1 x 70 g	2 x 70 g
Noix <b>24)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Pistaches <b>28)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Concentré de tomates	2 x 35 g	4 x 35 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 6 g	2 x 6 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. 960 g)
Valeur calorique	408 kJ/ 97 kcal	3923 kJ/ 938 kcal
Lipides	5,2 g	50,4 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	5,9 g
Glucides	9,6 g	92,1 g
- dont sucre	4,1 g	39 g
Protéines	2,4 g	23,3 g
Sel	0,15 g	1,4 g

Notes 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 : 3)** graines de sésame **24)** noix **28)** pistaches

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



## Pour les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Retirer les feuilles du chou-fleur, le couper en deux, recouvrir les moitiés de papier aluminium et les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Couper le poivron en deux et enlever les pépins. Ajouter le poivron et la gousse d'ail entière et 1 cs [2 cs] d'huile\*, 0,5 cc [1 cc] de sel\* et du poivre\* sur la plaque de four.

Faire cuire le chou-fleur 40 à 50 min au four. Faire cuire le poivron 20 min.



## Terminer les pommes de terre

Égoutter les pommes de terre dans une passoire en réservant un peu de l'eau\* de cuisson.

Après cuisson, transformer les pommes de terre en purée avec le houmous, l'eau\* de cuisson et 1 cs [2 cs] de margarine\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Éventuellement, maintenir au chaud.

Dans un bol, mélanger le concentré de tomates, le sirop d'agave, du « Hello Harissa », 2 cs [4 cs] d'huile\*, 1 cs [2 cs] d'eau, du sel\* et du poivre\*.

### Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

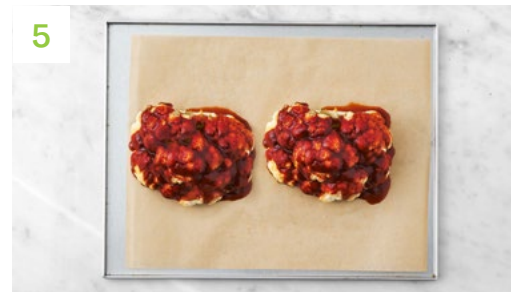


## Pendant ce temps

Éplucher les pommes de terre et les couper en quatre.

Déposer les pommes de terre dans une grande casserole d'eau\* chaude, saler\*, porter à ébullition et laisser cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faire griller les noix 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent. Retirer du feu. Essuyer la poêle et faire griller les pistaches 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles brunissent. Retirer du feu.

Couper le citron en 6. Hacher grossièrement les feuilles de persil. Hacher grossièrement les pistaches.



## Touche finale

Dans les 8 à 10 dernières minutes de la cuisson au four, retirer le papier aluminium et répartir la marinade sur le chou-fleur. Laisser cuire à découvert jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit.

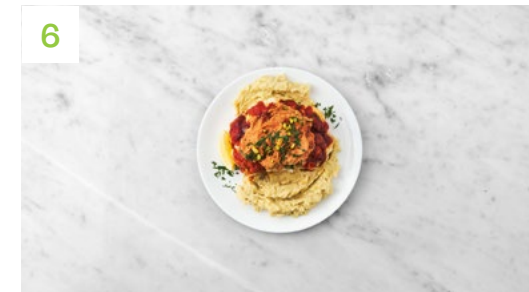
Astuce : pour savoir si le chou-fleur est cuit, piquez une fourchette dans le tronc.



## Pour la sauce

Retirer le poivron et l'ail au bout de 20 min. Peler l'ail et mettre les deux dans un verre doseur.

Ajouter les noix, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\* et le jus de 1 [2] de quartier(s) de citron et les transformer en sauce à l'aide d'un mixeur plongeant. Assaisonner généreusement avec du sel\*, du poivre\*, du vinaigre balsamique et du sucre\*.



## Dresser

Répartir la purée de pommes de terre et de houmous sur des assiettes. Dresser dessus le chou-fleur, répartir au-dessus la sauce muhammara et parsemer de pistaches et d'herbes.

## 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/)

