

# Pikanter Blumenkohl in Dalsauce mit Schwarzkümmel-Kartoffeln

unter 650 Kalorien **wenig Vorbereitung** Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 562 kcal • Tag 3 kochen

27



Blumenkohl



Rüebli



Eschalotte



würzige Dal-Sauce



Kokosmilch



Ofenkartoffel



gemahlener Kumin



Schwarzkümmel



Babypinac



Naturjoghurt aus Saland

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 Gemüeschäler

## 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 Kumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 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. 720 g)
Brennwert	327 kJ/ 78 kcal	2350 kJ/ 562 kcal
Fett	4.7 g	33.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.9 g	20.5 g
Kohlenhydrate	6.7 g	48.3 g
– davon Zucker	2.3 g	16.5 g
Eiweiss	2.1 g	14.8 g
Salz	0.24 g	1.74 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

Drei Viertel [gesamt] **Blumenkohl** in sehr kleine **Röschen** schneiden, **Blumenkohlstiel** in dünne Scheiben schneiden.

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

**Eschalotte** halbieren und in dünne 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 **Schwarzkümmel-Kartoffeln** auf Teller verteilen und mit dem **Joghurt** 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!

