



# BLUMENKOHL MIT ZITRONENBRÖSELN,

Reibkäse und gebackenen Kartoffelspalten



## HELLO BLUMENKOHL!

*Blumenkohl ist eine der beliebtesten Gemüsesorten, da er nicht nur gesund, sondern auch vielseitig ist. Ob als Suppe oder aus dem Backofen – Blumenkohl geht immer!*



Kartoffeln



Reibkäse



Blumenkohl



Petersilie



Schnittlauch



Zitrone



Lauch



Paniermehl



Crème fraîche

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

Leichter Genuss

Hat Deine Mama auch manchmal einen ganzen Blumenkohlkopf serviert? Dann weckt unser Gericht bestimmte Kindheitserinnerungen! Da es aber unser liebstes Hobby ist, Klassiker abzuwandeln, geben wir den Butterbröseln eine frische Zitronennote, fügen herzhaften Reibkäse hinzu und runden alles mit gebackenen Kartoffeln und cremigen Lauchringen ab. Du entscheidest, ob Du den **ballaststoffreichen** Klassiker auf nur einer Platte servierst oder aufteilst. En Guete!

# LOS GEHT'S

Obst, Gemüse und Kräuter waschen und Kräuter trocken schütteln. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du: 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 grossen Topf (mit Deckel), eine Gemüseraffel, eine Saftpresse, Backpapier und ein Backblech.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

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



## 2 BLUMENKOHL KOCHEN

Währenddessen 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, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 12 – 15 Min. köcheln lassen.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. Schale der **Zitrone** abraffeln. **Lauch** in dünne Ringe schneiden.



## 4 FÜR DIE ZITRONENBRÖSEL

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



## 5 LAUCH-SAUCE ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Lauchringe** darin 2 – 3 Min. andünsten. **Crème fraîche** unterrühren und ca. 1 Min erwärmen, mit etwas **Wasser** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Lauch-Crème fraîche-Sauce** auf einer grossen Platte verteilen, **Blumenkohl** vorsichtig im Ganzen darauf anrichten und mit **Zitronenbröseln** bedecken. **Reibkäse** darüberstreuen, **Kartoffelspalten** drumherum verteilen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                  | 2P             |       | 4P  |       |
|------------------|----------------|-------|-----|-------|
| Kartoffeln       | 1 x            | 400 g | 1 x | 800 g |
| Blumenkohl       | 1 x            | 600 g | 2 x | 600 g |
| Petersilie       | ½ x            | 10 g  | 1 x | 10 g  |
| Schnittlauch     | ½ x            | 10 g  | 1 x | 10 g  |
| Zitrone          | ½ x            | 50 g  | 1 x | 50 g  |
| Lauch            | 1 x            | 200 g | 2 x | 200 g |
| Paniermehl 1)    | 1 x            | 50 g  | 1 x | 100 g |
| Crème fraîche 7) | 1 x            | 90 g  | 1 x | 180 g |
| Reibkäse 7)      | 1 x            | 50 g  | 1 x | 100 g |
| (Oliven-)Öl*     |                | 1 EL  |     | 2 EL  |
| Butter*          |                | 1 EL  |     | 2 EL  |
| Salz*, Pfeffer*  | nach Geschmack |       |     |       |

\* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g          | PORTION          |
|---------------------------------|----------------|------------------|
| Brennwert                       | 309 kJ/74 kcal | 2627 kJ/629 kcal |
| Fett                            | 4 g            | 28 g             |
| – davon ges. Fettsäuren         | 3 g            | 18 g             |
| Kohlenhydrate                   | 8 g            | 65 g             |
| – davon Zucker                  | 2 g            | 17 g             |
| Eiweiss                         | 4 g            | 28 g             |
| Ballaststoffe                   | 3 g            | 19 g             |
| Salz                            | 1 g            | 2 g              |

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## EN GUETE!