

Ofen-Spitzkohl mit Butterbohnenpüree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | 40 – 50 Minuten • 589 kcal • Tag 3 kochen



Butterbohnen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Spitzkohl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kräuterbutter



Kirschtomaten



Gemüsebrühe



Sonnenblumenkerne



Pflücksalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hartkäse geraspelt



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher,
1 Pürierstab und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
Spitzkohl	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Kräuterbutter 7	40 g	60 g	80 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	80 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Hartkäse geraspelt 7 8	20 g	40 g	40 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 670 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2465 kJ/589 kcal
Fett	4,98 g	33,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,77 g	11,91 g
Kohlenhydrate	5,44 g	36,54 g
– davon Zucker	2,05 g	13,76 g
Eiweiß	3,81 g	25,63 g
Salz	0,743 g	4,992 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) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



1 Spitzkohl schneiden

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

Butter aus dem Kühlschrank nehmen.

Spitzkohl längs vierteln [**sechsteln** | **vierteln**], Strunk herausschneiden und die **Kohlwedges** mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen.

Tipp: Verwende für 4 Personen 2 Auflaufformen.

In einer kleinen Schüssel **Butter**, **Paprikagewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf den **Kohlwedges** verteilen.



2 Kohl backen

Kirschtomaten neben den **Kohlvierteln** in der Auflaufform verteilen.

150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** mit **Gemüsebrühpulver** verrühren und über die **Kohlviertel** gießen. Auflaufform auf ein Backblech stellen und den **Kohl** im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis er weich ist und die Spitzen etwas gebräunt sind.

Tipp: Falls die **Kohlviertel** anfangen zu verbrennen, kannst Du in den letzten 5 – 10 Min. die Auflaufform mit **Alufolie** bedecken und weiter backen.



3 Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne 5 Min. mit auf das Backblech geben, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.



4 Für das Püree

Flüssigkeit der **Butterbohnen** mithilfe des Deckels abgießen.

Knoblauch abziehen und grob hacken.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Butterbohnen, „**Hello Muskat**“ und 75 ml [115 ml | 150 ml] **Wasser*** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Dann mit dem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



5 Für den Salat

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Pflücksalat** vermengen.



6 Anrichten

Püree kreisförmig auf Tellern verteilen.

Spitzkohl und **Kirschtomaten** auf das **Püree** setzen. Etwas von der Flüssigkeit aus der Auflaufform über den **Kohlwedges** verteilen. **Sonnenblumenkerne** über den **Kohl** streuen. **Pflücksalat** daneben anrichten, mit **Hartkäse** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

