

# Röst-Blumenkohl auf Kartoffel-Karotten-Püree mit Kichererbsen, Granatapfel und Minz-Joghurt-Dip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 524 kcal • Tag 3 kochen

23



Blumenkohl



Kichererbsen



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Babyspinat



Ofenkartoffel



Karotte



Gemüsebrühe



gemahlener Kumin



Minze



Petersilie



Sahnejoghurt



Granatapfel

**thermomix**

⏱ 35 [35 | 45] Min.

🕒 40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>ES   FR</b>	1	1	1
Kichererbsen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Granatapfel <b>ES   TR   IN   IL</b>	0,5**	0,75**	1
Öl*, Wasser*	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. 790 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2654 kJ/634 kcal
Fett	3,08 g	24,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	5,38 g
Kohlenhydrate	8,98 g	71,01 g
– davon Zucker	2,75 g	21,73 g
Eiweiß	3,19 g	25,22 g
Salz	0,229 g	1,815 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **TR:** Türkei **IN:** India



## Blumenkohl vorbereiten

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

**Blumenkohl** in kleine **Röschen** teilen und in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 g [45 g | 60 g] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

**Knoblauch-Gewürzöl** zum **Blumenkohl** in die große Schüssel geben und vermischen.



## Dip zubereiten

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und gitternt voneinander fein hacken.

**Sahnejoghurt** in eine kleine Schüssel füllen, dabei ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** zurückbehalten.

**Gehackte Minze** zu dem **Joghurt** in die Schüssel geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Die Hälfte [drei Viertel | den ganzen] des **Granatapfels** in Stücke teilen und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.



## Dampfgaren

**Karotten** schälen und in groben Stücken in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

**Kartoffeln** schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Püree fertigstellen

Varoma nach der Garzeit abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren.

Gegarte **Kartoffeln** und **Karotten**, restlichen **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Kumin**, gehackte **Petersilie** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** sowie etwas **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 6** pürieren.



## Blumenkohl backen

**Blumenkohl** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis der **Blumenkohl** weich ist.

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Nach 10 Min. **Kichererbsen** zum **Blumenkohl** auf das Blech geben, leicht untermischen und mitbacken.



## Anrichten

**Püree kreisförmig** auf Teller verteilen.

**Spinat** unter das **Ofengemüse** heben und auf dem **Püree** anrichten.

Mit **Granatapfelkernen** toppen und mit dem **Minz-Joghurt-Dip** 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>

