Cheesy Tex-Mex-Knusperbake mit Blumenkohl

und Mais, dazu Kartoffelsticks und tomatiger Kräuterdip

6

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.468 kj/829 kcal • Tag 3 kochen

Blumenkohl

Mais

Doppelrahmfrischkäse

Knoblauchzehe

Gewürzmischung „Hello Fiesta“

Tortilla Chips

Käse-Mix

Ofenkartoffeln

Ketchup

Naturjoghurt

Petersilie

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Blumenkohl	1 x	450 g	1 x	900 g
Mais	1 x	160 g	1 x	425 g
Doppelrahmfrischkäse **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	4 g	2 x	4 g
Tortilla Chips	1 x	75 g	1 x	150 g
Käse-Mix **5)**	1 x	50 g	1 x	100 g
Ofenkartoffeln	3 x	175 g	6 x	175 g
Ketchup **3)**	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Naturjoghurt **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Petersilie	1 x	10 g **	1 x	10 g
Gemüsebouillonpulver*, 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. 1.000 g)
Brennwert	444 kj/106 kcal	3.468 kj/829 kcal
Fett	5.55 g	43.37 g
– davon ges. Fettsäuren	1.99 g	15.54 g
Kohlenhydrate	11.33 g	88.48 g
– davon Zucker	2.45 g	19.15 g
Eiweiss	3.57 g	27.92 g
Salz	0.236 g	1.846 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) Sellerie **5)** Milch.

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

1

Vorbereitung

Einen grossen Topf mit heissem **Wasser*** füllen, **salz**en* und aufkochen lassen.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen.

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gemüsemais durch ein Sieb abgiessen.

Knoblauch abziehen.

2

Kartoffeln backen

Kartoffelstifte in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [**2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Danach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens für ca. 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind.

Blumenkohlröschen im grossen Topf für 1 Min. vorkochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.

3

Währenddessen

In einem hohen Rührgefäss **Doppelrahmfrischkäse**, 50 ml [**100 ml**] **Wasser***, 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung** „**Hello Fiesta**“ miteinander glatt verrühren.

Blumenkohlröschen und **Maiskörner** in eine Auflaufform geben. **Knoblauch** dazu pressen, alles mit der vorbereiteten **Frischkäse-Mischung** übergiessen und gut vermengen.

4

Gemüse backen

Mit den Händen **Tortilla-Chips** in die grosse Schüssel aus Schritt 2 **hineinbröseln**. **Käse-Mix** dazugeben und gut vermengen. **Brösel-Käse-Mix** über das **Gemüse** geben. Auflaufform auf einem Gitterost über den **Kartoffeln** für die letzten 20 Min. goldbraun backen, bis der **Blumenkohl** weich genug ist und die **Brösel** knusprig sind.

5

Für den Dip

Blätter der **Petersilie** fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Naturjoghurt**, **Ketchup** und die Hälfte der **Petersilie** miteinander vermengen.

6

Anrichten

Gebackenes Gemüse auf Tellern anrichten und mit **restlicher Petersilie** garnieren. **Kartoffel-Sticks** und **Dip** dazureichen.

En Guete!

Cheesy Tex-Mex bake with cauliflower

and corn, served with potato sticks and tomato herb dip

6

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.468 kj/829 kcal • Cook on day 3

Cauliflower

Corn

Double cream cheese

Garlic cloves

“Hello Fiesta” spice mix

Tortilla chips

Cheese mix

Baked potatoes

Ketchup

Natural yoghurt

Parsley

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, salt*, oil*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Corn	1 x	160 g	1 x	425 g
Double cream cheese **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Tortilla chips	1 x	75 g	1 x	150 g
Cheese mix **5)**	1 x	50 g	1 x	100 g
Baked potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Ketchup **3)**	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Natural yoghurt **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	444 kj/106 kcal	3.468 kj/829 kcal
Fat	5.55 g	43.37 g
– incl. saturated fats	1.99 g	15.54 g
Carbohydrate	11.33 g	88.48 g
– incl. sugar	2.45 g	19.15 g
Protein	3.57 g	27.92 g
Salt	0.236 g	1.846 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) Celery **5)** Milk.

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

2021-W21

1

Preparation

Fill a large pot with **hot water***, add **salt*** and bring to the boil.

Divide the **cauliflower** into bite-sized florets.

Peel **potatoes** and cut them into sticks 1 cm thick.

Drain corn in a sieve.

Peel the **garlic**.

2

Bake potatoes

Mix potato sticks in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper***. Then spread on a baking tray lined with baking paper and bake in the lower third of the preheated oven for approx. 30 min. until the potatoes are golden brown.

Pre-cook **cauliflower florets** in the large pot for 1 min. Then drain with a sieve.

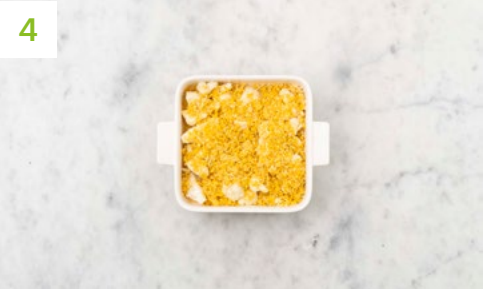
3

In the meantime

In a tall mixing bowl, whisk together double **cream cheese**, 50 ml [**100 ml**] **water***, 4 g [**8 g**] **vegetable stock powder*** and "**Hello Fiesta**" **spice mix** until smooth.

Put **cauliflower florets** and corn into an oven dish. Press in **garlic**, pour prepared **cream cheese** mixture over everything, and mix well.

4



Bake vegetables

Using your hands, **crumble tortilla chips** into the large bowl from step 2. Add **cheese mixture** and mix well. Pour **cheese** and **crumble mixture** over **vegetables**. Bake oven dish on a wire rack over the **potatoes** for the last 20 min. until the **cauliflower** is soft enough and the **crumble** is crisp.

5

For the dip

Finely chop the **parsley** leaves. In a small bowl, mix **natural yoghurt**, **ketchup** and half of the **parsley**.

6

Serve

Serve **baked vegetables** on plates and garnish with the **rest** of the **parsley**. Serve with **potato sticks** and **dip**.

Bon appetit!

Tortillas croustillantes tex-mex au fromage, chou-fleur et maïs,

servies avec des bâtonnets de pommes de terre et une sauces aux tomates et aux fines herbes.

6

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.468 kj/829 kcal • Cuisiner au 3e jour

Chou-fleur

Maïs

Fromage frais

double crème

Gousse d'ail
Mélange d'épices

« Hello Fiesta »

Tortilla Chips

Mélange de fromages

Pommes de terre au four

Ketchup Yogourt nature

Persil

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

bouillon de légumes en poudre*, eau*, sel*, poivre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Chou-fleur	1 x	450 g	1 x	900 g
Maïs	1 x	160 g	1 x	425 g
Fromage frais double crème **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x	4 g	2 x	4 g
Chips de tortillas	1 x	75 g	1 x	150 g
Mélange de fromages **5)**	1 x	50 g	1 x	100 g
Pommes de terre au four	3 x	175 g	6 x	175 g
Ketchup **3)**	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Yogourt nature **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Persil	1 x	10 g **	1 x	10 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi
**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	444 kj/106 kcal	3.468 kj/829 kcal
Lipides	5.55 g	43.37 g
– dont acides gras saturés	1.99 g	15.54 g
Glucides	11.33 g	88.48 g
– dont sucre	2.45 g	19.15 g
Protéines	3.57 g	27.92 g
Sel	0.236 g	1.846 g

Notez 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) céleri **5)** lait.

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

1

Préparation

Remplir une grande casserole d'**eau chaude**, **saler*** et porter à ébullition.

Découper le **chou-fleur** en petits bouquets.

Peler les **pommes de terre** et couper en **bâtonnets** d'1 cm.

Égoutter le **maïs** dans une passoire.

Peler l'ail.

2

Cuire les pommes de terre

Mélanger les **bâtonnets de pommes de terre** dans un saladier avec 1 cs [**2 cs**] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***. Étaler ensuite sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé env. 30 min. jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Cuire le **chou-fleur** 1 min. dans la grande casserole. Égoutter ensuite dans une passoire.

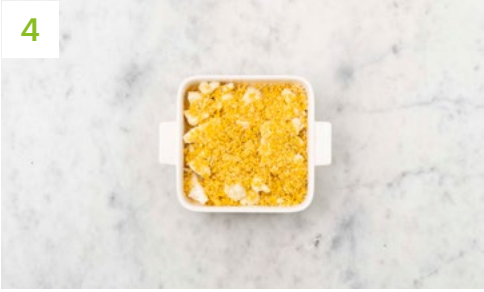
3

Pendant ce temps

Dans un bol mélangeur, bien mélanger le **fromage frais double crème**, 50 ml [**100 ml**] d'**eau***, 4 g [**8 g**] de **bouillon de légumes en poudre*** et le **mélange d'épices** « **Hello Fiesta** ».

Mettre les **bouquets de chou-fleur** et le maïs dans un moule à gratin. Presser l'**ail** dedans, verser le **mélange de fromage frais** préparé sur le tout et bien mélanger.

4



Cuire les légumes

Avec les mains, émietter les **chips** de **tortilla** dans le **saladier** de l'étape 2. Ajouter le **mélange de fromages** et bien mélanger. Verser le **mélange** de chapelure et de **fromage** sur les **légumes**. Enfourner le plat à gratin sur une grille au-dessus des **pommes de terre** pour les 20 dernières minutes, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit assez tendre et la **chapelure croustillante**.

5

Pour le dip

Hacher finement les feuilles de **persil**. Mélanger dans un bol le **yogourt nature**, le **ketchup** et la moitié du **persil**.

6

Dresser

Servir les **légumes** cuits sur les assiettes et garnir du reste de **persil**. Ajouter les **bâtonnets** de **pommes de terre** et la **sauce**.

Bon appétit !