

Mit Hirtenkäse überbackener Blumenkohl auf Tabbouleh, dazu cremiges Sesam-Nigella-Dressing

17

Vegetarisch High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.620 kj/626 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Tomate (Roma)



Petersilie



Sesamöl



Naturjoghurt



Schwarzkümmel



Tomatenmark



Couscous



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 600 g	2 x 600 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g

Gemüsebouillonpulver*,
Wasser*, Olivenöl*, Öl*
Salz*, Pfeffer*
Angaben im Text
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	376 kJ/90 kcal	2.620 kJ/626 kcal
Fett	3.25 g	22.63 g
– davon ges. Fettsäuren	0.77 g	5.36 g
Kohlenhydrate	10.19 g	70.91 g
– davon Zucker	2.23 g	15.52 g
Eiweiss	4.53 g	31.51 g
Salz	0.177 g	1.233 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)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **15)** Weizen.

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



Blumenkohl backen

Blumenkohl in kleine **Röschen** teilen und in einer grossen Schüssel mit **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, der Hälfte **Sesamöl**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. rösten, bis die **Röschen** weich sind. Schüssel beiseitestellen.



Blumenkohl überbacken

Nach Ablauf der Garzeit, Blech aus dem Ofen nehmen, **Hirtenkäse** über den **Blumenkohl bröseln** und weitere 5 Min. im Ofen backen, bis der **Hirtenkäse** leicht anfängt zu bräunen.



Für den Couscous

Knoblauch abziehen und in die grosse Schüssel aus Schritt 1 pressen.

Couscous hinzufügen und mit 250 ml [500 ml] **kochendem Wasser*** übergiessen.

Die Hälfte [das Ganze] **Tomatenmark** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** unterrühren und min. 10 Min. quellen lassen.



Tabbouleh fertigstellen

Petersilienblätter fein hacken.

Etwas **Petersilie** zur Dekoration beiseitelegen.

Tomate halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomatenhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Nach Ende der Quell-Zeit **Couscous** mit gehackten **Kräutern** und **Tomatenwürfeln** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing vermengen

In einer kleinen Bratpfanne **Schwarzkümmel** für ca. 1 Min. rösten, aus der Bratpfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Joghurt und restliches **Sesamöl** hinzufügen und zu einem glatten **Dressing** verrühren.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tabbouleh und fertig gebackenen **Blumenkohl** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Mit den restlichen **Kräutern** garnieren und mit dem **Dressing** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Baked cauliflower and feta cheese on tabbouleh with creamy Nigella sesame dressing

Vegetarian High protein Unter 650 calories 30-40 minutes • 2.620 kj/626 kcal • Cook on day 3

17



Cauliflower



"Hello Mezze" spice mix



Garlic cloves



Feta cheese



Tomato (Roma)



Parsley



Sesame oil



Plain yoghurt



Black cumin



Tomato purée



Couscous



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 measuring jug and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	600 g	2 x	600 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomato (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sesame oil 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Plain yoghurt 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Couscous	1 x	150 g	1 x	300 g
Black cumin	1 x	2 g	1 x	4 g
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. 1000 g)
Calories	376 kJ/90 kcal	2.620 kJ/626 kcal
Fat	3.25 g	22.63 g
- incl. saturated fats	0.77 g	5.36 g
Carbohydrate	10.19 g	70.91 g
- incl. sugar	2.23 g	15.52 g
Protein	4.53 g	31.51 g
Salt	0.177 g	1.233 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**) Sesame seeds **7**) Milk (including lactose) **15**) Wheat.

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



Roast the cauliflower

Divide the cauliflower into small florets and mix in a large bowl with the "Hello Mezze" spice mix, half of the sesame oil, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread florets on a baking tray lined with baking paper and roast in the oven for approx. 20 min. until tender. Set the bowl aside.



Bake cauliflower

After the cooking time, remove the tray from the oven, crumble feta cheese over the cauliflower, then bake in the oven for another 5 min. until the feta cheese starts to brown a little.



For the couscous

Peel the garlic and press it into the large bowl from step 1.

Add couscous and pour 250 ml [500 ml] of boiling water* over it.

Stir in half [all] of the tomato purée and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and leave to swell for at least 10 min.



Finish tabbouleh

Finely chop the parsley leaves.

Put aside a little of the parsley for decoration purposes.

Halve tomato, cut out stalk, and dice tomato halves into 1 cm cubes.

At the end of the swelling time for the couscous, mix it with chopped herbs and diced tomatoes and season with salt* and pepper*.



Mix dressing

In a small frying pan, toast black cumin for approx. 1 min., then transfer it to a small bowl.

Add yoghurt and the rest of the sesame oil and stir into a smooth dressing.

Season the dressing with salt* and pepper*.



Serve

Serve tabbouleh and baked cauliflower side-by-side on plates.

Garnish with the rest of the herbs and enjoy with the dressing.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Chou-fleur gratiné au fromage en saumure

sur du taboulé, accompagné d'une vinaigrette crémeuse au sésame et au cumin noir

17

Végétarien Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.620 kj/626 kcal • Cuisiner au 3e jour



Chou-fleur



Mélange d'épices
« Hello mézze »



Gousse d'ail



Fromage de berger



Tomate (Roma)



Persil



Huile de sésame



Yogourt nature



Cumin noir



Concentré de tomates



Couscous



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 600 g	2 x 600 g
Mélange d'épices « Hello mézze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Couscous	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Huile*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir 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	376 kJ/90 kcal	2.620 kJ/626 kcal
Lipides	3.25 g	22.63 g
- dont acides gras saturés	0.77 g	5.36 g
Glucides	10.19 g	70.91 g
- dont sucre	2.23 g	15.52 g
Protéines	4.53 g	31.51 g
Sel	0.177 g	1.233 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) graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **15)** blé.

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



Cuire le chou-fleur

Diviser le chou-fleur en petits bouquets et mélanger dans un saladier avec le mélange d'épices « Hello mézze », la moitié de l'huile de sésame, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire griller au four environ 20 min. jusqu'à ce que le brocoli soit tendre. Réserver le saladier.



Gratiner le chou-fleur

Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer la plaque du four, émettre le fromage en saumure sur le chou-fleur et faire cuire encore 5 minutes au four jusqu'à ce que le fromage en saumure commence à dorer légèrement.



Pour le couscous

Peler l'ail et le presser dans le saladier de l'étape 1. Ajouter le couscous et recouvrir de 250 ml [500 ml] d'eau bouillante*.

Incorporer la moitié [la totalité] du concentré de tomates et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et laisser gonfler pendant au moins 10 minutes.



Terminer le taboulé

Hacher finement les feuilles de persil.

Réserver un peu de persil pour la décoration.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'1 cm.

Quand il a fini de gonfler, mélanger le couscous avec les fines herbes hachées et les dés de tomates et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la vinaigrette

Faire griller le cumin noir dans une petite poêle pendant env. 1 min. le retirer de la poêle et le mettre dans un bol.

Ajouter le yogourt et le reste de l'huile de sésame et mélanger jusqu'à obtenir une vinaigrette homogène.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Dresser le taboulé et le chou-fleur cuit côte à côte sur des assiettes.

Garnir des fines herbes restantes et déguster avec la vinaigrette.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

