

Ofen-Blumenkohl in Dalsauce mit Nigella-Kartoffeln

Nur 10 Minuten aktive Kochzeit

24

Wenig Aufwand Vegetarisch Unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 2.102 kj/502 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Rüebli



Eschalotte



würzige Dal Sauce



Kokosmilch



Ofenkartoffeln



Koriander und Kumin



Schwarzkümmel



Babypinac



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 600 g	1 x 900 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
würzige Dal Sauce 3) 5)	1 x 160 g	1 x 320 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Koriander und Kumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
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	265 kJ/63 kcal	2.102 kJ/502 kcal
Fett	3.18 g	25.27 g
– davon ges. Fettsäuren	2.12 g	16.88 g
Kohlenhydrate	6.23 g	49.52 g
– davon Zucker	2.32 g	18.44 g
Eiweiss	2.06 g	16.40 g
Salz	0.222 g	1.766 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 oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Mischeerzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Für die Kartoffeln

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Kartoffelscheiben mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Koriander und Kumin“**, **Schwarzkümmel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tipp: Benutze für 3 und 4 Personen je ein Blech für die Kartoffeln und die Auflaufform.



Gemüse schneiden

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, **Blumenkohlstiel** in dünne Scheiben schneiden.

Rüebli schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

Eschalotte halbieren, abziehen und in Spalten schneiden.



Zwischendurch

Das **Gemüse** in der Auflaufform nach 20 Min. einmal durchmischen.



Dal fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den **Babyspinat** untermischen.



Dal garen

In einer Auflaufform **Kokosmilch** und würzige **Dal Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Blumenkohl, **Rüebli** und **Eschalottenspalten** hineingeben und gut untermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen.

Im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die **Kartoffeln** etwas knusprig sind.



Anrichten

Blumenkohl-Dal und **Nigella-Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Joghurt** daneben geben und zusammen geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Roasted cauliflower in a dal sauce with nigella potatoes

Only 10 minutes active cooking time

24

Little effort Vegetarian Under 650 calories 40-50 minutes • 2.102 kj/502 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Carrot



Shallots



Spicy dal sauce



Coconut milk



Baking potatoes



Coriander and cumin



Nigella seeds



Baby spinach



Natural yoghurt



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

1 baking tray lined with baking paper and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cauliflower	1 x 600 g	1 x 900 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Spicy dal sauce 3) 5)	1 x 160 g	1 x 320 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Coriander and cumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Black cumin	1 x 2 g	1 x 4 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Plain yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 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	265 kJ/63 kcal	2.102 kJ/502 kcal
Fat	3.18 g	25.27 g
- incl. saturated fats	2.12 g	16.88 g
Carbohydrate	6.23 g	49.52 g
- incl. sugar	2.32 g	18.44 g
Protein	2.06 g	16.40 g
Salt	0.222 g	1.766 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 or celery products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



For the potatoes

Wash the potatoes and cut in half lengthways, cut into 1 cm thick slices and spread out on a baking tray lined with baking paper.

Leave space for an oven dish.

Mix the potato slices with 1 tbsp [2 tbsp] oil*, "Coriander and cumin" spice mix, nigella seeds, salt* and pepper*.

Tip: For 3 and 4 people, use one tray for the potatoes and one tray for the oven dish.



Chop the vegetables

Cut the cauliflower into small florets, thinly slice the cauliflower stalk.

Peel the carrot and thinly slice diagonally.

Halve and peel the shallots and cut into wedges.



Cook the dal

Mix the coconut milk and spicy dal sauce together in an oven dish and season with salt* and pepper*.

Add in the cauliflower, carrot and shallot wedges and mix well.

Place the oven dish next to the potatoes on the baking tray.

Bake in the oven for 30-35 min. until the vegetables are soft and the potatoes are a little crispy.



Meanwhile

Stir the vegetables in the oven dish once after 20 min.



Finish the dal

Once the vegetables are cooked, remove the oven dish from the oven and stir in the baby spinach.



Serve

Divide the cauliflower dal and nigella potatoes between plates, serve the yoghurt alongside and enjoy.

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 au four dans une sauce dal avec pommes de terre de Nigella

Seulement 10 minutes de cuisson active

24

Préparation rapide Végétarien Moins de 650 calories 40 - 50 minutes • 2.102 kj/502 kcal • Cuisiner au 3e jour



Chou-fleur



Carottes



Échalottes



Sauce dal épicée



Lait de coco



Pommes de terre au four



Coriandre et cumin



Cumin noir



Pousses d'épinards



Yogourt nature



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 600 g	1 x 900 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce dal épicée 3 5)	1 x 160 g	1 x 320 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Coriandre et cumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 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	265 kJ/63 kcal	2.102 kJ/502 kcal
Lipides	3.18 g	25.27 g
- dont acides gras saturés	2.12 g	16.88 g
Glucides	6.23 g	49.52 g
- dont sucre	2.32 g	18.44 g
Protéines	2.06 g	16.40 g
Sel	0.222 g	1.766 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 ou produits à base de céleri **5**) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Pour les pommes de terre

Couper les pommes de terre lavées en deux dans le sens de la longueur, puis couper en tranches de 1 cm d'épaisseur et les répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Laisser de la place pour un moule à gratin.

Mélanger les tranches de pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « coriandre et cumin », le cumin noir, le sel* et le poivre*.

Astuce : Pour 3 et 4 personnes, utilisez une plaque pour les pommes de terre et une autre pour le moule à gratin.



Couper les légumes

Couper le chou-fleur en petits bouquets, couper la tige du chou-fleur en fines tranches.

Peler les carottes et les couper en biais en fines rondelles.

Couper l'échalote en deux, l'éplucher et la couper en tranches.



Cuire le dal

Dans un moule à gratin, mélanger le lait de coco et la sauce dal épicée avec du sel* et du poivre*.

Ajouter le chou-fleur, les carottes et les tranches d'échalotes et bien mélanger.

Placer le moule à gratin à côté des pommes de terre sur la plaque de cuisson.

Faire cuire au four pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et les pommes de terre un peu croustillantes.



Entre-temps

Mélanger les légumes dans le moule au bout de 20 minutes.



Terminer le dal

À la fin de la cuisson, retirer le moule du four et y ajouter les pousses d'épinards.



Dresser

Répartir le dal de chou-fleur et les pommes de terre de Nigella sur les assiettes, ajouter le yogourt à côté et déguster ensemble.

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 !

