

Röst-Blumenkohl auf Kartoffel-Rüebli-Püree mit Kichererbsen, Granatapfel und Joghurt-Dip

Vegetarisch unter 650 Kalorien 35 – 45 Minutes • 2.517 kj/602 kcal • Tag 3 kochen

16



Blumenkohl



Kichererbsen



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Babypinac



Ofenkartoffeln



Rüebli



gemahlener Kumin



Petersilie



Naturjoghurt



Granatapfel



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 500 g	1 x 900 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
gemahlener Kumin	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Granatapfel	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Gemüsebouillonpulver*, 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	318 kJ/76 kcal	2.517 kJ/602 kcal
Fett	2.64 g	20.92 g
- davon ges. Fettsäuren	0.40 g	3.16 g
Kohlenhydrate	8.99 g	71.08 g
- davon Zucker	2.78 g	21.98 g
Eiweiss	3.14 g	24.83 g
Salz	0.110 g	0.871 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).

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



1 Blumenkohl backen

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

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Knoblauch abziehen und zu dem **Blumenkohl** pressen. **Blumenkohl** mit **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, 3 EL [6 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. 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** zu dem **Blumenkohl** auf das Blech geben, leicht untermischen und mitbacken.



2 Für das Püree

Kartoffeln schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Rüebli schälen und in 2 cm dicke Stücke teilen.

Kartoffeln und **Rüebli** in einen grossen Topf füllen, soviel **Wasser*** einfüllen, dass es 2 cm über dem **Gemüse** steht, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** hineingeben, aufkochen lassen und abgedeckt 12 – 14 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 Für den Dip

Petersilie fein hacken.

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

Joghurt mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



4 Granatapfelkerne lösen

Die Hälfte [den ganzen] **Granatapfel** in Stücke teilen und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer grossen Schüssel herausklopfen.



5 Püree fertigstellen

Kartoffeln und **Rüebli** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und sofort zurück in den Topf geben.

Restlichen Joghurt und die Hälfte [alles] vom **Kumin** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten **Püree** stampfen.

Gehackte Petersilie untermischen und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und etwas **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Püree kreisförmig auf Teller verteilen.

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

Mit **Granatapfelkernen** toppen und mit dem **Joghurt-Dip** 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 on carrot and potato mash with chickpeas, pomegranate and yoghurt dip

16

Vegetarian Under 650 calories 35-45 minutes • 2.517 kj/602 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Chickpeas



"Hello Mezze" spice mix



Garlic clove



Baby spinach



Baking potatoes



Carrots



Ground cumin



Parsley



Plain yoghurt



Pomegranate



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 potato masher, 1 sieve, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cauliflower	1 x 500 g	1 x 900 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 4 g	2 x 4 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Ground cumin	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Plain yoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Pomegranate	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Vegetable stock powder*, 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	318 kJ/76 kcal	2.517 kJ/602 kcal
Fat	2.64 g	20.92 g
- incl. saturated fats	0.40 g	3.16 g
Carbohydrate	8.99 g	71.08 g
- incl. sugar	2.78 g	21.98 g
Protein	3.14 g	24.83 g
Salt	0.110 g	0.871 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: 7 Milk (including lactose).

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



Roast the cauliflower

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

Divide cauliflower into small florets and spread on a baking tray lined with baking paper. Peel the garlic and press it onto the cauliflower. Mix cauliflower with "Hello Mezze" spice mix, 3 tbsp. [6 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake in the oven for 25-30 min. until cauliflower is tender. Put chickpeas in a sieve and rinse under running water until it runs clear. After 10 min., add chickpeas to cauliflower on the baking tray, mix together carefully and bake.



For the mash

Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes.

Peel carrot and cut into 2 cm thick pieces.

Put potatoes and carrots in a large pot, pour in enough water* so that it is 2 cm above the vegetables, add 4 g [8 g] vegetable stock powder*, bring to the boil, cover, and simmer for 12-14 min. until vegetables are tender.

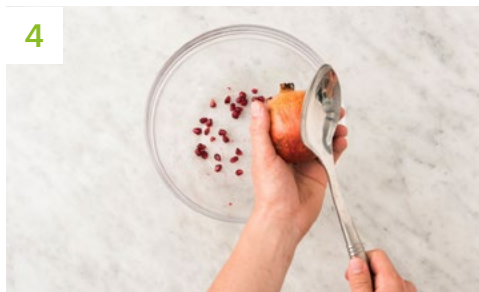


For the dip

Finely chop the parsley.

Pour yoghurt into a small bowl, reserving approx. 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt.

Stir yoghurt together with salt* and pepper*.



Pomegranate seeds

Break half of [whole] pomegranate into pieces and tap out seeds using a spoon over a large bowl.



Finish the purée

When cooked, drain potatoes and carrots through a sieve and immediately return to pot.

Add remaining yoghurt and half [all] of the cumin to the potatoes in the pot and mash everything with a potato masher until smooth.

Mix in chopped parsley and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and a little pepper*.



Serve

Apportion circles of mash onto plates.

Mix spinach into baked vegetables and arrange on top of the mash.

Top with pomegranate seeds and enjoy with the yoghurt dip.

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 grillé sur purée de pommes de terre et de carottes avec pois chiches, grenade et dip au yogourt

Végétarien Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 2.517 kj/602 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Chou-fleur



Pois chiches



Mélange d'épices
« Hello mezzé »



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Pommes de terre



Carottes



Cumin moulu



Persil



Yogourt nature



Grenade



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-purée, 1 passoire, 1 bol, 1 presse-ail et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 500 g	1 x 900 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Cumin moulu	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Grenade	0.5 x 200 g**	1 x 200 g

Bouillon de légumes en poudre*, huile*
Sel*, poivre* Détails dans le texte 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	318 kJ/76 kcal	2.517 kJ/602 kcal
Lipides	2.64 g	20.92 g
- dont acides gras saturés	0.40 g	3.16 g
Glucides	8.99 g	71.08 g
- dont sucre	2.78 g	21.98 g
Protéines	3.14 g	24.83 g
Sel	0.110 g	0.871 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 : 7) lait (y compris le lactose).

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



Cuire le chou-fleur

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

Diviser le chou-fleur en petits bouquets et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Peler l'ail et le presser sur le chou-fleur. Mélanger le chou-fleur avec le mélange d'épices « Hello mezzé », 3 cs [6 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Mettre les pois chiches dans une passoire et les rincer sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire. Au bout de 10 min. ajouter les pois chiches au chou-fleur sur la plaque, mélanger légèrement et faire cuire le tout.



Détacher les graines de grenade

Couper la moitié [la totalité] de la grenade en morceaux et en retirer les graines à l'aide d'une cuillère au-dessus d'un saladier.



Pour la purée

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 3 cm.

Peler les carottes et couper en morceaux de 2 cm. Mettre les pommes de terre et les carottes dans une grande casserole, verser suffisamment d'eau* pour qu'elle soit à 2 cm au-dessus des légumes, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 12 à 14 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Terminer la purée

Après la cuisson, égoutter les pommes de terre et les carottes dans une passoire et les remettre immédiatement dans la casserole.

Ajouter le reste du yogourt et la moitié [la totalité] du cumin aux pommes de terre dans la casserole et écraser le tout avec un presse-purée jusqu'à obtenir une purée lisse.

Incorporer le persil haché et assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et un peu de poivre*.



Pour le dip

Hacher finement le persil.

Verser le yogourt dans un bol (réserver environ 1 cs [2 cs] de yogourt).

Saler* et poivrer* le yogourt.



Dresser

Répartir la purée dans les assiettes.

Incorporer les épinards aux légumes au four et dresser sur la purée.

Garnir de graines de grenade et déguster avec le dip au yogourt.

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/

