



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW28
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Würzige Blumenkohl-Steaks mit orientalischem Linsen-Salat, dazu frischer Minz-Joghurt-Dip

Locker und leicht, dennoch würzig und voller Aromen – hier kommt unser Blumenkohl-Steak unter einer pikanten Garam-Masala-Paste. Dazu gibt es gelbe Linsen in einer Salatvariation und einen fruchtig-coolen Minz-Dip. Diese Kombi passt perfekt zu einer BIONADE Zitrone-Bergamotte.

45 min.

Stufe 3



Blumenkohl



gelbe Linsen



Minze



Joghurt



Zitrone



Petersilie



Ketchup



Garam Masala



Knoblauch



Zwiebel



Gurke



Kirschtomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Ketchup	40 g	80 g
Garam Masala 15)	7 g	14 g
Blumenkohl	1	2
gelbe Linsen	100 g	200 g
Zwiebel	1	2
Zitrone	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
kleine Gurke	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Petersilie/Minze	3 Stängel/2 Stängel	6 Stängel/4 Stängel
Joghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

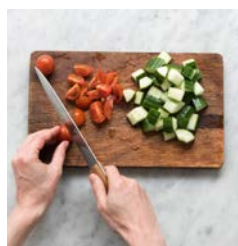
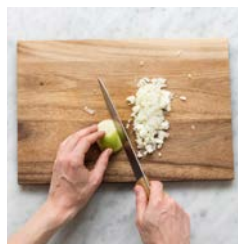
Kalorien: 709 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Schüssel, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, hohes Rührgefäß, Pürierstab



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

1 In einer kleinen Schüssel **Ketchup** mit ½ des **Garam Masala** verrühren. **Blumenkohlstrunk** ein wenig kürzen, jedoch nicht ganz entfernen. Aus der Mitte des **Blumenkohls** zwei ca. 1,5 cm dicke Scheiben heraus-schneiden. Restlichen **Blumenkohl** zerkleinern. **Blumenkohl-Steaks** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 20 – 25 Min. garen. Nach der Hälfte der Backzeit die **Gewürzpaste** darüberstreichen und weiter backen.

2 **Linsen** in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen. **Zwiebel** abziehen und grob hacken. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte entsaften, die andere in Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 200 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

3 In einem großen Topf 1 EL **Olivenöl** erwärmen, restliches **Garam Masala** kurz darin anschwitzen. **Zwiebel** dazugeben und ca. ½ Min. anbraten, danach restlichen **Blumenkohlstücke** zugeben und 3 – 5 Min. weiterbraten. **Knoblauch** dazupressen und **Linsen** hinzufügen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und einköcheln lassen.

4 In der Zwischenzeit: **Gurke** längs halbieren und entkernen – Kerne in ein hohes Rührgefäß geben. **Gurke** in ca. 1 cm große Würfel schneiden, **Kirschtomaten** vierteln. Beides in eine große Schüssel geben. **Minze** grob hacken. Mit dem **Joghurt** zu den Gurkenkernen geben, dann mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dip verarbeiten, mit **Salz, Pfeffer** und evtl. etwas **Zitronensaft** abschmecken.

5 **Linsengemüse** unter die **Gurken-** und **Tomatenstücke** heben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Petersilie** fein hacken. **Linsen-Salat** auf Tellern verteilen und mit **Petersilie** bestreuen. **Blumenkohl-Steaks** mit **Zitronenspalten** dazu anrichten, alles mit **Minz-Joghurt-Dip** beträufeln und genießen.