



ROSENKOHL SALAT MIT BACON

Kartoffeln, Cranberrys und Mandeln

ADD-ON



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



rote Zwiebel



Rosenkohl



Mandelstifte



getrocknete Cranberrys



Honig



körniger Senf



Rotweinessig



Bacon (Würfel)



mittelscharfer Senf

35 Minuten

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

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

Kartoffeln längs vierteln. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech **Kartoffeln** mit **1 EL Öl*** und der **Paprika-Gewürzmischung** gründlich vermengen und im Ofen für 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und innen weich sind.



2 KLEINER TIPP

Im nächsten Schritt wird der **Rosenkohl** gekocht. Falls Du Zeit und Utensilien sparen möchtest, kannst Du den **Rosenkohl** wie nachfolgend beschrieben halbieren und in den letzten 15 – 18 Min. mit zu den **Kartoffeln** auf das **Backblech** geben, statt ihn zu kochen.



3 ROSENKOHL KOCHEN

Einen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen. Vom **Rosenkohl** Strünke etwas zurückschneiden und, falls nötig, die äußeren Blätter entfernen. **Rosenkohl** halbieren. **★TIPP:** 1 Prise Zucker im Kochwasser mildert den intensiven Kohlgeschmack. Den **Rosenkohl** 3 – 4 Min., aber nicht länger als 5 – 6 Min. garen, sonst wird er matschig. Danach **Rosenkohl** durch ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4 FÜR DAS DRESSING

In einem hohen Rührgefäß **mittelscharfen Senf**, **körnigen Senf**, **Honig**, **Rotweinessig**, **2 EL Öl***, **2 EL Wasser*** mit 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** beiseitestellen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5 BACON ANBRATEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe den **Bacon** für 2 – 4 Min. knusprig anbraten. Gekochten (oder gebackenen) **Rosenkohl**, **Mandelstifte**, **Cranberrys** und **Zwiebelstreifen** zu dem **Bacon** in die Pfanne geben und alles weitere 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und alles mit dem **Dressing** ablöschen, einmal durchschwenken und in eine große Schüssel umfüllen.



6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit die **Kartoffeln** vorsichtig unter den **Rosenkohlsalat** heben. Nach Bedarf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und anrichten.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g
rote Zwiebel DE	1
Rosenkohl	450 g
Mandelstifte 7)	20 g
getrocknete Cranberrys	20 g
Honig	20 g
körniger Senf 4)	17 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml
Bacon (Würfel)	100 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml
Öl* für Schritt 1	1 EL
Öl* für Schritt 4	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2.768 kJ/662 kcal
Fett	5,67 g	32,79 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	7,59 g
Kohlenhydrate	11,21 g	64,79 g
– davon Zucker	4,80 g	27,77 g
Eiweiß	4,33 g	25,03 g
Salz	0,448 g	2,591 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

- 1) Glutenthaltiges Getreide 4) Senf 7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at