

PANCETTA-BLUMENKOHL-AUFLAUF

mit Makkaroni und selbst gemachter Käsesoße



HELLO BLUMENKOHL

Tatsächlich müssen wir den großen Blättern des Blumenkohls danken. Ohne sie würden die weißen Köpfe zu nicht essbaren, gelben Blumen werden.



Pancetta (Scheiben)



Blumenkohl



Frühlingszwiebel



Makkaroni



geriebener Gratkäse



Milch (1,5 % Fett)



Muskatnusspulver



45 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Wir haben den amerikanischen Klassiker, Mac and Cheese, heute ganz neu für Dich interpretiert. Makkaroni und Käsesoße treffen auf knackigen Blumenkohl und würzigen Pancetta – diese leckere Kombination lässt uns sofort das Wasser im Mund zusammenlaufen! Und weil das Auge natürlich mit isst, setzen grüne Frühlingszwiebeln den farbigen Akzent. Guten Appetit bei diesem **protein-** und **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, eine **Auflaufform**, **1 große Pfanne**, ein **Sieb**, ein **Backblech** und **Backpapier**.



1 BLUMENKOHLE VORBEREITEN

Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und für 20 – 25 Min. im Backofen backen.



2 MAKKARONI GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Makkaroni** zugeben und für 8 – 10 Min. garen. Anschließend Makkaroni durch ein Sieb abgießen.



3 PANCETTA VORBEREITEN

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Pancetta** in kleine Würfel schneiden.



4 PANCETTA BRATEN

In einer großen kalten Pfanne **Pancettawürfel** und **weiße Frühlingszwiebelringe** bei mittlerer Hitze 4 – 6 Min. anbraten. Anschließend **Pancetta** aus der Pfanne nehmen, dabei das **Pancetta-Fett** in der Pfanne lassen.



5 KÄSESOSSE ZUBEREITEN

In derselben Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, 1 EL [2 EL] **Mehl** zugeben und 1 – 2 Min. anschwitzen. Unter Rühren portionsweise **Milch** zugeben und für 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dicker wird. Pfanne vom Herd nehmen, **Gratkäse** unterrühren, mit **Salz**, **Pfeffer** und **0,5 g [1 g] Muskatnusspulver** abschmecken.

★ **TIPP:** Muskatnuss ist intensiv im Geschmack. Taste Dich langsam heran.



6 VOLLENDEN

Makkaroni, ½ des **Pancetta-Zwiebel-Mix** und ¾ der **Blumenkohl-Röschen** unter die **Soße** rühren. Alles in eine Auflaufform geben, restlichen **Blumenkohl** und **Pancettamix** darübergeben und für 5 – 7 Min. backen. **Pancetta-Blumenkohl-Auflauf** aus dem Ofen nehmen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl	1 (klein)	1
Makkaroni 1)	250 g	500 g
Frühlingszwiebel	2	4
Pancetta (Scheiben)	80 g	160 g
Milch (1,5 % Fett) 7)	200 ml	400 ml
geriebener Gratkäse 7)	100 g	200 g
Muskatnusspulver 15)	0,5 g ☞	1 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), Mehl* 1)

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	690 kJ/165 kcal	4038 kJ/964 kcal
Fett	7 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	18 g	106 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	8 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2017 | KW 43 | 5

HelloFRESH