



Miso-Senfeier an Röst-Rosenkohl

und cremigem Kartoffelpüree



ca. 40min



2 Portionen

Heute kratzen wir am etwas eingerosteten Kantinen-Image der allseits bekannten Senfeier – und was bei unserer Neuinterpretation zum Vorschein kommt, ist ein modernes, harmonisches und absolut köstliches Gericht. Es bleibt zwar bei gekochten Eiern und Kartoffelpüree, dazu gibt es allerdings goldbraunen, ofengerösteten Rosenkohl und natürlich eine würzige Sauce, die durch die Zugabe von Misopaste unwiderstehlich wird. Umami pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Bio-Eier ¹
- 400g Rosenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Misopaste ⁴
- 200ml Kochsahne ²

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf ³
- 1EL Butter ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 kleine Töpfe
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 20.9g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen.



2. Rosenkohl vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Den **Rosenkohl** halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Evtl. vorhandene lose **Rosenkohlblätter** können einfach mit auf dem Blech verteilt werden.



3. Rosenkohl rösten

Das Öl und die Gewürze mit den Händen in den **Rosenkohl** einmassieren und den **Rosenkohl** gleichmäßig auf dem Blech ausbreiten, dann im Ofen in 17-19Min. goldbraun rösten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln und während der letzten ca. 3Min. Backzeit zum **Rosenkohl** geben, untermengen und alles fertig rösten.



4. Eier & Sauce kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. **1EL Misopaste** in einem weiteren kleinen Topf mit der **½ der Sahne**, 1½EL Senf, 1EL Essig und 1TL Honig verrühren, mittelhoch erhitzen und 5-8Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



5. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** schälen und halbieren. Das **Kartoffelpüree** mit den **Eiern** und dem **Rosenkohl** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.



6. Milchgesicht

Wer sein Kartoffelpüree etwas cremiger mag, gibt beim Stampfen noch einen Schuss Milch dazu. Besonders gut gelingt das Püree übrigens, wenn die Milch vorher kurz erwärmt (aber nicht gekocht!) wird.