



Miso-Senfeier an Röst-Rosenkohl

und cremigem Kartoffelpüree



ca. 40min



3 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Bio-Eier ¹
- 600g Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Misopaste ⁴
- 200ml Kochsahne ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL körniger Senf ³
- 1½EL Butter ²
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 23.6g



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. **750g Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen.



4. Eier & Sauce kochen

3 Eier vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. **1½EL Misopaste** in einem kleinen Topf mit **150ml Sahne**, 2EL körnigem Senf, 1½EL Essig und ½EL Honig verrühren, mittelhoch erhitzen und 5-8Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



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 1½EL Olivenöl beträufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Evtl. vorhandene lose **Rosenkohlblätter** können einfach mit auf dem Blech verteilt werden.



5. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1½EL Butter zu einem **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



6. Eier schälen

Die **Eier** schälen und halbieren. Das **Kartoffelpüree** mit den **Eiern** und dem **Rosenkohl** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.