MARLEY SPOON



# Blumenkohl-Hähnchen-Auflauf

mit Kartoffeln

2-5min  2 Portionen

Dein Terminkalender platzt wieder aus allen Nähten oder du hast einfach keine Lust, lang in der Küche zu stehen? Kein Grund zur Panik! Denn mit den frischen Gerichten von Marley Spoon X De Kroes musst du keine Kompromisse eingehen, wenn es mal schnell gehen soll, bis ein nahrhaftes Mahl auf dem Tisch steht. Nix Tiefkühl? Check! Geschmack? Check! Zeitersparnis? Check! Na also!

## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Blumenkohl-Hähnchen-Auflauf [1,2,3]

## Was du zu Hause benötigst

- Du hast die Wahl!

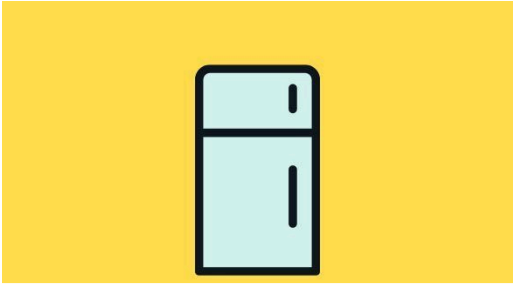
## Küchenutensilien

- Mikrowelle oder Backofen

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

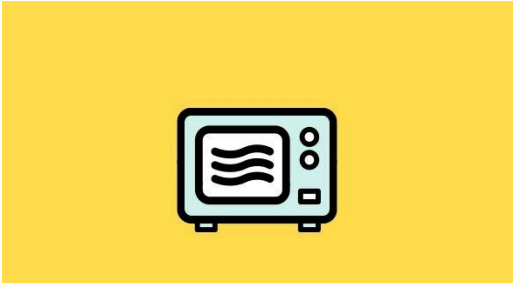
**Allergene**
Enthält: **Sellerie** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 340kcal, Fett 12.4g, Kohlenhydrate 30.0g, Eiweiß 23.2g



### 1. Aufbewahren

Das Gericht ist frisch zubereitet. Beachte das Mindesthaltbarkeitsdatum und bewahre deine Mahlzeit bis zur Zubereitung im Kühlschrank auf.



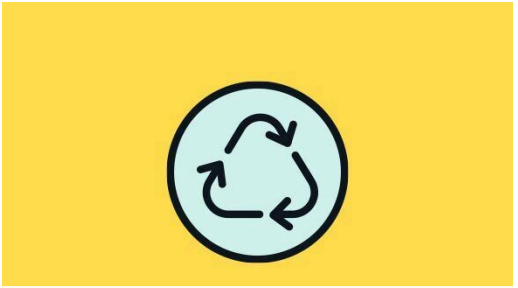
### 2. Zubereitung Mikrowelle

Die Folie einstechen und das Gericht bei 600W in 5–6Min. vollständig durcherhitzen.



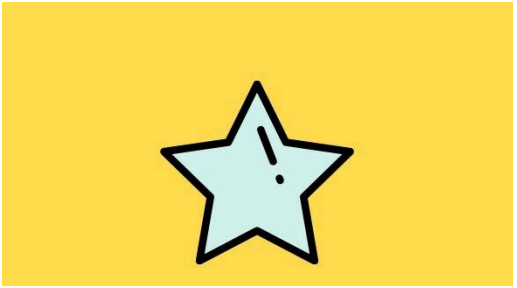
### 3. Alternative: Backofen

Wer keine Mikrowelle hat, kann das Gericht auch im Backofen erhitzen. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Einige Löcher in die ofenfeste Folie stechen. Das Gericht ca. 20Min. im Ofen erwärmen.



### 4. Entsorgen

Orientiere dich an den Entsorgungsrichtlinien deiner Region, um die Verpackung verantwortungsvoll zu entsorgen.



### 5. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



### 6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!