



# Vergeten groenten uit de oven

met koolraap-gratin en Duitse biefstuk



Totaal voor 2 personen:  
**55** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Bij een koolraap denk je niet direct aan zoet en zacht, maar als je deze groente kookt, verandert de smaak: het aardse van rauwe koolraap maakt plaats voor zoete tonen. Met de felle kleuren van de gele biet en paarse truffelaardappel is dit gerecht niet alleen een feestje voor je smaakpapillen, maar ook voor het oog!

VERGETEN GROENTEN



IN DE SCHIJNWERPERS  
KOLRAAP

Deze knol is rijk aan vitamine C en vezels -  
goed voor jouw weerstand!



Koolraap



Gele biet \*



Truffelaardappel



Knoflookteen



Verse rozemarijn \*



Crème fraîche \*



Gerasppte oude kaas \*



Duitse biefstuk \*

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, bakplaat met bakpapier, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vergeten groenten uit de oven**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Schil de **koolraap** en snijd in blokjes. Schil de **gele biet** en snijd in dunne partjes. Was de **truffelaardappel** en snijd ook in partjes. Pers de **knoflook** of snijd zeer fijn. Ris de naaldjes van het takje **rozemarijn** en snijd fijn.



## 4 GRATIN MAKEN

Meng de **crème fraîche** in dezelfde kom met de helft van de **oude kaas**, peper en zout. Voeg het mengsel bij de **koolraap** in de ovenschaal en meng goed. Strooi de overige **oude kaas** erover en zet 15 – 20 minuten in de oven.



## 2 KOKEN EN MENGEN

Kook de **koolraap**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet af, stort in een ovenschaal en laat uitstomen. Meng in een kom 1 el olijfolie per persoon met de **knoflook**, de **rozemarijn**, peper en zout. Voeg de **gele biet** en **truffelaardappel** toe en meng met de knoflook-rozemarijnolie.



## 5 DUITSE BIEFSTUK BAKKEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant. Bestrooi met peper en zout.



## 3 BAKKEN

Verdeel de **gele biet** en **truffelaardappel** over een ovenschaal of bakplaat met bakpapier. Bak 25 – 30 minuten in de oven.



## 6 SERVEREN

Haal de groenten uit de oven, verdeel over de borden en serveer met de **Duitse biefstuk**. Schep de **koolraapgratin** ernaast.

**\*WEETJE:** Wist je dat dit gerecht door de koolraap 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevat? Daarnaast is koolraap rijk aan calcium, nodig voor sterke botten en tanden, en rijk aan foliumzuur, belangrijk voor een energiek gevoel.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolraap (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele biet (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Truffelaardappel (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn (takje) *	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Duitse biefstuk (st) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2642 / 632	470 / 112
Vet totaal (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,0
Koolhydraten (g)	34	6
Waarvan suikers (g)	10,2	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,1	0,2

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh