

## GEMÜSE-NUSS-CRUMBLE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DAS GEMÜSE:

etwa 500 g Erbsenschoten  
(ungepalte Erbsen mit Hülsen)  
½ Blumenkohl (etwa 400 g)  
2 kleine Kohlrabi (etwa 400 g)  
2 dicke Möhren (etwa 250 g)  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
Salz  
gem. Pfeffer  
100 ml Milch (1,5 % Fett)

#### FÜR DIE STREUSEL:

1 Bund glatte Petersilie  
75 g Haselnusskerne  
175 g Weizenmehl  
100 g Butter (zimmerwarm)  
1 gestr. TL Salz

#### PRO PORTION:

E: 15 g, F: 50 g, Kh: 50 g, kcal: 733



■ 1 weiter flacher Topf  
1 Mixer mit Rührstäben  
1 große flache Auflaufform  
(etwa 2 ½–3 l Inhalt)  
⌚ Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten  
Garzeit: 20–25 Minuten

**1.** Für das Gemüse die Erbsen palen **A**. Dafür die Hülsenschoten durchbrechen und die Erbsen auspalen. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, den Strunk abschneiden, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen **B**, abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

**2.** Butter in dem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Erbsen, Blumenkohlröschen und -würfel, Kohlrabi- und Möhrenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Milch hinzugießen, alles kurz aufkochen lassen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze offen 10–12 Minuten garen, bis die Milch fast verkocht ist, dabei gelegentlich umrühren.

**3.** Inzwischen für die Streusel die Petersilie abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen fein schneiden. Haselnusskerne hacken.

**4.** Den Backofen vorheizen.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C  
Heißluft: etwa 180 °C

**5.** Mehl in eine Rührschüssel geben. Butter mit Nusskernen, Petersilie und Salz hinzufügen. Die Zutaten mit dem Mixer (Rührstäbe) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu Streuseln von gewünschter Größe verarbeiten **C**.

**6.** Das Gemüse in der Auflaufform verteilen und glatt streichen. Die Nussstreusel darauf gleichmäßig verteilen. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Crumble 20–25 Minuten garen.

**7.** Zum Servieren den Crumble mit den beiseitegelegten Petersilienblättchen garnieren.

#### TIPPS:

Noch schneller geht es, wenn Sie statt der Erbsenschoten gleich 200 g TK-Erbsen verwenden. Erbsen aufgetaut (mit dem anderen Gemüse) in den Topf geben und garen. Statt der ganzen Haselnusskerne gehackte Haselnusskerne nehmen.

