

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip und frischem Salat

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 576 kcal • Tag 3 kochen

23



Blumenkohl



kleine Salatgurke



Tomate



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Sahnejoghurt, Bio



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Worcester Sauce



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl NL ES DE	1	1	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio 7	100 g	150 g	200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	403 kJ/96 kcal	2412 kJ/576 kcal
Fett	6,6 g	39,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,3 g
Kohlenhydrate	6,6 g	39,5 g
– davon Zucker	2,7 g	15,9 g
Eiweiß	2,5 g	15 g
Salz	0,38 g	2,3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Mayonnaise, „Hello Paprika“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** dazugeben und vermengen.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen und **Röschen** gründlich mit der gewürzten **Mayonnaise** vermengen, sodass diese vollständig benetzt sind.



Blumenkohl backen

Panko-Mehl zum **Blumenkohl** in die große Schüssel zugeben und alles vorsichtig vermengen, sodass die **Röschen** vollständig mit **Panko-Mehl** ummantelt sind.

Panierte Blumenkohlröschen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen für 20 – 22 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Dip zubereiten

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sahnejoghurt und **Worcester Sauce** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.



Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Tomaten** und **Salatmischung** zusammen mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vorsichtig vermengen.



Anrichten

Gebackenen **Blumenkohl**, **Salat** und **Dip** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

