

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip

dazu frischer Salat mit Buttermilch-Zitronen-Dressing

Viel Gemüse Vegetarisch unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 623 kcal • Tag 3 kochen

18



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



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Knoblauchzehe



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmischung



Gurke



Tomate



mittelscharfer Senf



Buttermilch-Zitronen-Dressing

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	2
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Mayonnaise 8) 9)	51 ml	68 ml	102 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
saure Sahne 7)	150 g	300 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Gurke NL ES	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	5 ml	7,5 ml	10 ml
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 720 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2605 kJ/623 kcal
Fett	6,12 g	43,70 g
– davon ges. Fettsäuren	1,32 g	9,46 g
Kohlenhydrate	5,56 g	39,74 g
– davon Zucker	2,60 g	18,59 g
Eiweiß	2,20 g	15,71 g
Salz	0,314 g	2,242 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



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, Gewürzmischung „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

Pankomehl zum **Blumenkohl** in die große Schüssel zugeben und alles vorsichtig vermengen, sodass die Röschen vollständig mit **Pankomehl** 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 15 – 20 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Dip zubereiten

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

Saure Sahne, Worcester Sauce, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen.



Gemüse schneiden

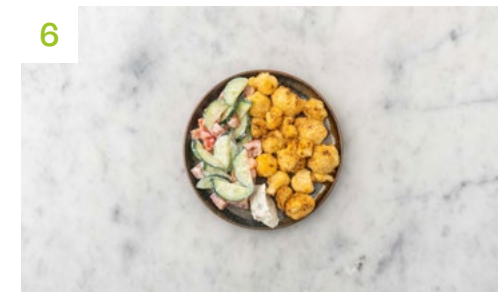
Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und die **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm große Würfel schneiden.



Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Blumenkohl**, **Salat** und **Dip** nebeneinander auf Tellern anrichten.



Anrichten

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

Guten Appetit!

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

