

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip

dazu frischer Salat mit Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 581 kcal • Tag 3 kochen

21



Blumenkohl



kleine Salatgurke



Tomate



Salatmischung



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sahnejoghurt



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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE PL	1	1	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8 9	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Panko-Mehl 13 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	406 kJ/97 kcal	2431 kJ/581 kcal
Fett	6,59 g	39,47 g
– davon ges. Fettsäuren	1,13 g	6,77 g
Kohlenhydrate	6,63 g	39,72 g
– davon Zucker	2,46 g	14,71 g
Eiweiß	2,48 g	14,84 g
Salz	0,334 g	2,002 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 **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



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.



Gemüse schneiden

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

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



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.



Salat marinieren

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



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.



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>

