

# Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip und Karotten-Apfel-Salat

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 622 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Karotte



Apfel



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Worcester Sauce



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Sahnejoghurt, Bio

**SCHNELL & AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche  
im Menü:  
**PERLCOUSCOUS-  
BOWL**



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

# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Apfel <b>DE   NL   IT</b>	1	2	2
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7   8   9</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Mayonnaise <b>8   9</b>	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Panko-Mehl <b>15</b>	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b>	100 g	150 g	200 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. 610 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2603 kJ/622 kcal
Fett	6,5 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,3 g
Kohlenhydrate	8,3 g	51 g
– davon Zucker	4,8 g	29,7 g
Eiweiß	2,5 g	15,1 g
Salz	0,38 g	2,34 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 **IL:** Israel **IT:** Italien



## Kleine Vorbereitung

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

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen.

**Mayonnaise**, „Hello Paprika“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** dazugeben und vermengen. **Blumenkohlröschen** mit der gewürzten **Mayonnaise** gründlich vermengen, sodass diese vollständig benetzt sind.



## Gemüse schneiden

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Apfel** vierteln, entkernen und in 0,5 cm Würfel schneiden.



## Blumenkohl backen

Mit einer Flasche o. Ä. das **Panko-Mehl** in der Packung etwas feiner zerdrücken. **Panko-Mehl** zum **Blumenkohl** in die große Schüssel geben und alles vorsichtig und gründlich vermengen.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Apfelwürfel**, **Karotten** und **Saladmischung** vorsichtig zusammen mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Weißweinessig\*** abschmecken.



## Für den Dip

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, gehackte **Petersilie**, **Schnittlauchröllchen** und **Worcester Sauce** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Dip** bis zum Anrichten beiseitestellen.



## 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>

