

# Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip und Karotten-Apfel-Salat

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 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



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

**SCHNELL & AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

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



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 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



## 1 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.



## 2 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.



## 3 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.

**Joghurt** 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.



## 4 Für den Salat

**Karotte** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Apfel** vierteln und entkernen. **Karotte**, **Apfel** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Karotten-Mix** in eine große Schüssel umfüllen.



## 5 Salat fertigstellen

**Salatmischung** zum **Karotten-Mix** in die Schüssel geben und vorsichtig unterheben. **Salat** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Weißweinessig\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Gebakenen **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>

