

# Knusprige Blumenkohl Nuggets mit Kräuterkartoffeln und Salat, dazu Senf-Dip

Viel Gemüse Vegetarisch **10 Min. Vorbereitung** 35 – 45 Minuten • 722 kcal • Tag 3 kochen

29



Blumenkohl



Kartoffeln (Drillinge)



Blattsalatsmischung



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Senfsoße mit  
Frühlingszwiebeln



Naturjoghurt



Mayonnaise



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Honig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>NL   ES   DE</b>	0,75**	1	1
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln <b>7) 9) 14)</b>	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 700 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	3023 kJ/722 kcal
Fett	4,8 g	33,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,9 g
Kohlenhydrate	11,6 g	80,8 g
– davon Zucker	5,4 g	38 g
Eiweiß	2,6 g	17,9 g
Salz	0,25 g	1,74 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe halbieren und auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und **salzen\***.

**Zitronenthymianblätter** hacken und mit den **Kartoffeln** vermengen.

**Tipp:** Für 3 und 4 Pers. verwende 2 separate Bleche für die Kartoffeln und den Blumenkohl.



## Für den Dip

**Blumenkohl** und **Kartoffeln** im Ofen ca. 25 – 28 Min. im Ofen goldbraun backen.

**Tipp:** Für 3 und 4 Pers. schiebe das Blumenkohl-Blech mittig in den Ofen und das Kartoffel-Blech darunter.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Senfsoße** mit **Frühlingszwiebel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Tipp:** Wenn Du den Dip etwas kräftiger magst, schmecke ihn mit etwas Essig\* ab.



## Kleine Vorbereitung

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, „Hello Patatas“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** verrühren.

**Blumenkohlröschen** hinzufügen und gründlich mit der **Mischung** vermengen.



## Salat vorbereiten

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurtdip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** zu dem **Dressing** geben und kurz vor dem Servieren unterheben.

**Petersilienblätter** grob hacken.

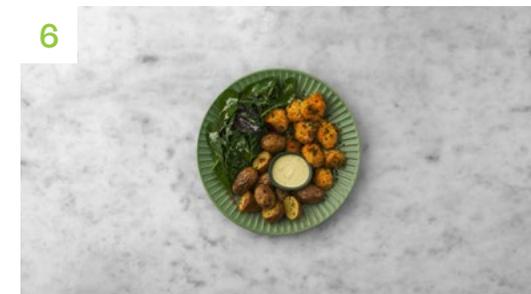


## Blumenkohl panieren

Mithilfe eines Messerrückens oder einer Flasche vorsichtig auf die Packung **Panko-Mehl** klopfen, sodass die **Brösel** etwas feiner werden.

**Panko** zum **Blumenkohl** in die große Schüssel geben und alles miteinander vermengen, sodass die **Röschen** gut mit **Panko** ummantelt sind.

**Blumenkohlröschen** neben die **Kartoffeln** auf das Backblech (oder auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech) geben. Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas **Panko** in der Schüssel zurückbleibt.



## Anrichten

**Blumenkohl** nach der Garzeit nach Belieben mit **Salz\*** würzen.

**Drillinge** und **Salat** auf Teller verteilen. **Cauliflower Wings** daneben anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit **Joghurtdip** servieren.

**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>

