

BROKKOLITALER MIT OFEN-SÜSSKARTOFFELN

Hirtenkäsedip und Romana-Salat

FAMILY



- Brokkoli
- Weizenmehl
- geriebener Hartkäse
- Salatherz (Romana)
- Tomate
- Hirtenkäse
- Joghurt
- Süßkartoffel
- Petersilie
- Frühlingszwiebel
- Balsamico-Essig
- Honig

Marcos Tipps für Kids

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Brokkoli in Röschen aufteilen.

Dazu brauchen sie noch nicht mal ein Messer, sie können die Röschen auch einfach mit der Hand abbrechen.

20 [25] Min.

30 [30] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.
 Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 BROKKOLI VORGAREN

Brokkoli in kleine Röschen aufteilen und in den Gareinsatz geben. 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Salat** vorbereiten.



2 SALAT ZUBEREITEN

Tomaten halbieren und in Spalten schneiden. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Zwei Drittel** vom **Hirtenkäse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Salatherz** in feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Balsamicoessig** mit 2 EL [3 EL] **Olivenöl***, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** rühren. **Tomatenspalten**, **Zwiebelringe**, **Salatstreifen** und **Hirtenkäsewürfel** zugeben, erst kurz vor dem Servieren mischen und fortfahren.



4 FÜR DEN DIP

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, etwas davon für die Deko herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. Restlichen **Hirtenkäse**, **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zu einem Dip verrühren. **★ TIPP:** Wenn Du den Dip richtig glatt haben möchtest, schalte deinen Thermomix® auf 10 Sek./Stufe 7. Dip in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 FÜR DIE BRATLINGE

Brokkoli, **Mehl**, geriebenen **Hartkäse**, 2 **Eier***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** zu einem Teig mischen und in eine große Schüssel umfüllen. Ausreichend **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Brokkoliteig** esslöffelweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. **★ TIPP:** Geduld zahlt sich aus! Wende die Puffer nicht zu schnell.



3 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Süßkartoffel je nach Vorliebe schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit 1½ EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen und im Backofen ca. 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelstücke** weich sind.

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



6 ANRICHTEN

Salat auf Teller verteilen, **Brokkolibratlinge**, **Süßkartoffelwürfel** und **Hirtenkäsedip** dazu anrichten. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Brokkoli ES	375 g ☉	500 g
Süßkartoffel EG PT	1	2
Tomaten NL	3	4
Frühlingszwiebel DE ES	1	2
Hirtenkäse 5)	300 g	400 g
Salatherz (Romana) ES	2	2
Honig	8 g	16 g
Balsamicoessig 1) 11)	18 ml ☉	24 ml
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	40 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g
Petersilie	10 g	10 g
Joghurt 5)	100 g	150 g
Wasser* für Schritt 1		400 g
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
Ei* 2) für Schritt 5	2	2
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. 850 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3.619 kJ/865 kcal
Fett	2,66 g	23,23 g
- davon ges. Fettsäuren	0,92 g	8,02 g
Kohlenhydrate	13,09 g	114,35 g
- davon Zucker	3,67 g	32,06 g
Eiweiß	5,28 g	46,09 g
Salz	0,337 g	2,941 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande PT: Portugal

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at