

# Gerösteter Blumenkohl mit Kräuterdip

dazu frischer Salat an Honig-Senf-Dressing

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2462 kJ/588 kcal • Tag 5 kochen

23



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Knoblauchzehe



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmischung



Honig-Senf-Dressing



Gurke



Kirschtomaten



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>ES   FR</b>	1	1	2
Panko-Mehl <b>1)</b>	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
saure Sahne <b>5)</b>	150 g	300 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Honig-Senf-Dressing <b>4)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Öl*		Angaben im Text	
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. 700 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2462 kJ/588 kcal
Fett	5,74 g	40,41 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	8,58 g
Kohlenhydrate	5,57 g	39,16 g
– davon Zucker	2,59 g	18,20 g
Eiweiß	2,16 g	15,19 g
Salz	0,300 g	2,114 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



## Kleine Vorbereitung

**Blumenkohl** in mundgerechte Röschen teilen.

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

**Mayonnaise, Gewürzmischung „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.



## Blumenkohl backen

**Pankomehl** zu dem **Blumenkohl** in die große Schüssel dazugeben und alles vorsichtig vermengen, sodass die Röschen vollständig mit dem **Pankomehl** ummantelt sind.

Panierte **Blumenkohlröschen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Dip

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, gehackte **Petersilie**, **Schnittlauchröllchen** und **Worcester Sauce** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Dip** bis zum Anrichten beiseitestellen.



## Gemüse schneiden

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

**Kirschtomaten** halbieren.



## Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Kirschtomatenhälften** und **Salatmix** vorsichtig zusammen mit dem **Honig-Senf-Dressing** vermengen.



## 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>

