

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip

dazu frischer Salat mit Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 591 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mayonnaise



Knoblauchzehe



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmischung



Gurke



Tomate



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



- 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.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl FR	1	1	2
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Mayonnaise 8) 9)	51 ml	68 ml	102 ml
Knoblauchzehe	1	1	1
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
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. 690 g)
Brennwert	360 kJ/86 kcal	2473 kJ/591 kcal
Fett	5,97 g	41,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	7,84 g
Kohlenhydrate	5,65 g	38,82 g
– davon Zucker	2,57 g	17,68 g
Eiweiß	2,16 g	14,81 g
Salz	0,308 g	2,119 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: **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **ES:** Spanien



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, 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

Mit einer Flasche o. Ä. das **Pankomehl** in der Packung etwas feiner zerdrücken.

Pankomehl 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 für 20 – 22 Min. goldbraun backen, bis sie 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.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm große Würfel schneiden.



Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Tomaten** und **Salatmix** vorsichtig zusammen mit dem **Buttermilch-Zitronen-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>

