

Blumenkohl Nuggets mit Thymian-Kartoffeln dazu Salat und Senf-Dip

Viel Gemüse Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Klimaheld unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

26



Blumenkohl



Senfsauce mit
Frühlingszwiebeln



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kartoffeln (Drillinge)



Mayonnaise



Blattsalatsmischung



Thymian



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Essig*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Blumenkohl	0.75 x	600 g**	1 x	900 g
Senfsauce mit Frühlingszwiebeln 7) 9) 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Panko-Mehl 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x	4 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Blattsaladmischung	1 x	75 g	1 x	150 g
Thymian	1 x	10 g**	1 x	10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 640 g)
Brennwert	424 kJ/ 101 kcal	2701 kJ/ 646 kcal
Fett	5.2 g	33.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.3 g
Kohlenhydrate	10.7 g	68.3 g
- davon Zucker	5.6 g	36 g
Eiweiss	2.4 g	15.3 g
Salz	0.27 g	1.69 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



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 [2 EL] **Öl*** beträufeln und **salzen***.

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

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



Kleine Vorbereitung

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, „Hello Patatas“ und 1 TL [2 TL] **Öl*** verrühren.

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



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 auf einem zweiten, mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas **Panko** in der Schüssel zurückbleibt.



Für den Dip

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

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

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

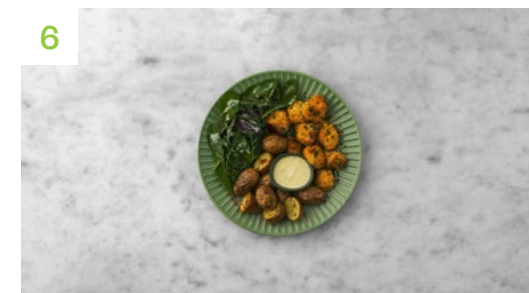
Tipp: Wenn Du den Dip etwas kräftiger magst, schmecke ihn mit etwas Essig* ab.



Salat vorbereiten

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurdip**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 2 EL [4 EL] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Essig*** und 1 TL [2 TL] **Honig*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Anrichten

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

Drillinge und **Salat** auf Teller anrichten. **Cauliflower Wings** daneben anrichten und mit **Joghurdip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Cauliflower nuggets and thyme potatoes with salad and mustard dip

Lots of vegetables | Vegetarian | 10 min. preparation | Eco-friendly | Under 650 calories | 35–45 minutes • 646 kcal • Cook on day 3

26



Cauliflower



Mustard sauce
with spring onions



Panko breadcrumbs



“Hello Patatas” spice mix



New potatoes



Mayonnaise



Leaf lettuce mix



Thyme



Natural yoghurt from
Saland



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, vinegar*, honey*, water*

Cooking utensils

1 baking tray lined with baking paper, 2 large bowls and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	0.75 x	600 g**	1 x	900 g
Mustard sauce with spring onions 7 9 14	1 x	50 g	2 x	50 g
Panko breadcrumbs 15	1 x	25 g	1 x	50 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
New potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Mayonnaise 8 9	1 x	50 g	2 x	50 g
Leaf lettuce mix	1 x	75 g	1 x	150 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	424 kJ/101 kcal	2701 kJ/646 kcal
Fat	5.2 g	33.2 g
- of which saturated fats	0.7 g	4.3 g
Carbohydrate	10.7 g	68.3 g
- of which sugar	5.6 g	36 g
Protein	2.4 g	15.3 g
Salt	0.27 g	1.69 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the potatoes

Preheat the oven to 230°C top/bottom heat (210°C fan oven).

Halve the washed potatoes depending on their size and spread them on half of a baking tray lined with baking paper. Drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt*.

Chop the thyme leaves and mix with the potatoes.

Tip: For 4 people, use 2 separate trays for the potatoes and cauliflower.



Get prepped

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

In a large bowl, mix the mayonnaise, "Hello Patatas" spice mix and 1 tsp. [2 tsp.] oil*.

Add the cauliflower florets and combine thoroughly with the mayonnaise mixture.



Bread the cauliflower

Using the back of a knife or a bottle, gently crush the packet of panko breadcrumbs to make the crumbs a little finer.

Add the breadcrumbs to the cauliflower in the large bowl and mix together until the florets are well coated.

Spread the cauliflower florets on a second baking tray lined with baking paper. It doesn't matter if some breadcrumbs are left in the bowl.



For the dip

Bake the cauliflower and potatoes in the oven for approx. 25–28 min until golden brown.

Tip: For 4 people, place the cauliflower tray in the centre of the oven and the potato tray underneath.

Meanwhile, mix the yoghurt, mustard sauce with spring onions, salt* and pepper* in a small bowl to make a dip.

Tip: If you want the dip a bit stronger, add a little vinegar to taste.*



Prepare the salad

In a second large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the yoghurt dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* and 1 tsp. [2 tsp.] honey to make a dressing.

Season with salt* and pepper*.

Add the salad to the dressing and mix it in shortly before serving.



Serve

Once cooked, season the cauliflower with salt* to taste.

Apportion the potatoes and salad onto plates.

Arrange the cauliflower wings alongside and serve with the yoghurt dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Nuggets de chou-fleur avec des pommes de terre au thym, de la salade et un dip à la moutarde

Beaucoup de légumes | Végétarien | Préparation en 10 min | Écologique | Moins de 650 calories | 35 – 45 minutes • 646 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Chou-fleur



Sauce à la moutarde aux oignons de printemps



Panko



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Pommes de terre (grenaille)



Mayonnaise



Mélange de salade verte



Thym



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*, vinaigre*, miel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 2 saladiers et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	0,75 x 600 g**	1 x 900 g
Sauce à la moutarde aux oignons de printemps 7) 9) 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Farine Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 500 g	1 x 1000 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	424 kJ/ 101 kcal	2701 kJ/ 646 kcal
Lipides	5,2 g	33,2 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	4,3 g
Glucides	10,7 g	68,3 g
- dont sucre	5,6 g	36 g
Protéines	2,4 g	15,3 g
Sel	0,27 g	1,69 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (comportant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 230 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 210 °C).

Selon la grosseur, couper les pommes de terre lavées en deux et les répartir sur une moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Arroser de 1 cs [2 cs] d'huile* et saler*.

Hacher les feuilles de thym et les mélanger avec les pommes de terre.

Astuce : pour 4 pers., utilisez 2 plaques séparées pour les pommes de terre et le chou-fleur.



Petite préparation

Tailler le chou-fleur en bouquets de la taille d'une bouchée.

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise, le « Hello Patatas » et 1 cc [2 cc] d'huile*.

Ajouter les bouquets de chou-fleur et bien les mélanger dans le mélange de mayonnaise.



Paner le chou-fleur

À l'aide du dos d'un couteau ou d'une bouteille, taper délicatement sur le sachet de panko afin d'obtenir une chapelure plus fine.

Ajouter la panko au chou-fleur dans le saladier et mélanger le tout afin de bien recouvrir les bouquets avec la panko.

Répartir les bouquets de chou-fleur sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Ce n'est pas grave s'il reste un peu de panko dans le saladier.



Pour le dip

Faire dorer au four le chou-fleur et les pommes de terre env. 25 à 28 min.

Astuce : pour 4 pers., placez la plaque avec le chou-fleur au milieu du four et la plaque avec les pommes de terre en dessous.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le yogourt, la sauce à la moutarde aux oignons de printemps, du sel* et du poivre* pour obtenir un dip.

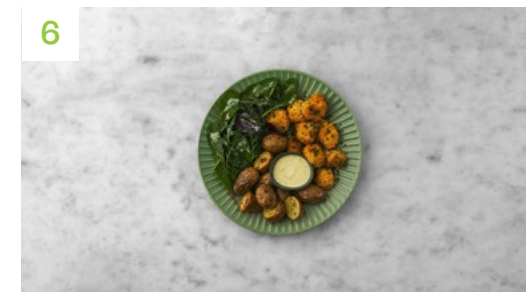
Astuce : si vous voulez un dip un peu plus relevé, ajoutez un peu de vinaigre.*



Préparer la salade

Dans un deuxième saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de dip au yogourt, 1 cs [2 cs] d'huile, 2 cs [4 cs] d'eau*, 1 cc [2 cc] de vinaigre* et 1 cc [2 cc] de miel* pour obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter la salade à la vinaigrette et la mélanger juste avant de servir.



Dresser

Après le temps de cuisson, assaisonner le chou-fleur avec du sel*, selon les goûts.

Dresser les pommes de terre grenaille et la salade sur des assiettes.

Dresser à côté les nuggets de chou-fleur et servir avec le dip au yogourt.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

