

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip und Rübli-Apfel-Salat

Kalorien im Blick Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 643 kcal • Tag 3 kochen

19



Blumenkohl



Rübli



Apfel



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Sahnejoghurt aus Saland



Panko-Mehl

Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Worcester Sauce 11)	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 6 g	2 x 6 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 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. 560 g)
Brennwert	477 kJ/ 114 kcal	2689 kJ/ 643 kcal
Fett	7.5 g	42.2 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	11.7 g
Kohlenhydrate	9.1 g	51.2 g
– davon Zucker	5.3 g	30.2 g
Eiweiss	2.5 g	14.3 g
Salz	0.4 g	2.23 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 11) Soja 15) Weizen

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



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, „Hello Paprika“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** dazugeben und vermengen. **Blumenkohlröschen** mit der gewürzten **Mayonnaise** gründlich vermengen, sodass diese vollständig benetzt sind.



Blumenkohl backen

Panko-Mehl 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 [2 EL] **Öl*** beträufeln und im vorgeheizten Ofen 20 – 22 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, gehackte **Petersilie** und **Worcester Sauce** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Dip** bis zum Anrichten beiseitestellen.



Gemüse schneiden

Rüebli nach Belieben schälen und grob raspeln.

Apfel vierteln, entkernen und in 0.5 cm Würfel schneiden.



Salat marinieren

In einer zweiten grossen Schüssel **Apfelwürfel**, **Rüebli** und **Salatmischung** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Essig*** abschmecken.



Anrichten

Gebackenen **Blumenkohl**, **Salat** und **Dip** nebeneinander auf Tellern anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

