

Gerösteter Blumenkohl mit Salat und Kräuterdip

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.479 kJ/831 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Saurer Halbrahm



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmischung



Honig-Senf-Dressing



Gurke



Cherry-Tomaten



- 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		4P	
Blumenkohl	1 x	600 g	2 x	600 g
Panko-Mehl 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	6 g	2 x	6 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g**	1 x	4 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Salatmischung	1 x	50 g	1 x	100 g
Honig-Senf-Dressing 4)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	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. 1.000 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3.479 kJ/831 kcal
Fett	9.32 g	67.92 g
- davon ges. Fettsäuren	0.52 g	3.78 g
Kohlenhydrate	5.43 g	39.54 g
- davon Zucker	2.16 g	15.74 g
Eiweiss	2.05 g	14.92 g
Salz	0.291 g	2.117 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!).



Kleine Vorbereitung

Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen.

Knoblauch abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

Mayonnaise, **Gewürzmischung „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

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 [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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Saurer Halbrahm**, **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.

Cherry-Tomaten halbieren.



Salat marinieren

In einer zweiten grossen Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Cherry-Tomatenhälften** und **Salatmix** vorsichtig zusammen mit dem **Honig-Senf-Dressing** vermengen.



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Roasted cauliflower with salad and herb dip

finished dish contains max. 20% carbohydrates

Max. 20% carbs Vegetarian 30-40 minutes • 3.479 kj/831 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Panko breadcrumbs



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



Garlic cloves



Single sour cream



Chives



Worcester sauce



Mixed salad



Honey mustard dressing



Cucumber



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	600 g	2 x	600 g
Panko breadcrumbs 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Garlic cloves	1 x	4 g**	1 x	4 g
Single sour cream 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Honey and mustard dressing 4)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	478 kJ/114 kcal	3.479 kJ/831 kcal
Fat	9.32 g	67.92 g
- incl. saturated fats	0.52 g	3.78 g
Carbohydrate	5.43 g	39.54 g
- incl. sugar	2.16 g	15.74 g
Protein	2.05 g	14.92 g
Salt	0.291 g	2.117 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



Get prepped

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

Peel the garlic and press it into a large bowl.

Add the mayonnaise, "Hello Paprika" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and mix together.

Thoroughly mix the cauliflower florets with the seasoned mayonnaise so they are completely covered.



Bake the cauliflower

Add the panko breadcrumbs to the cauliflower in the large bowl and mix gently so that the florets are completely coated with the panko breadcrumbs.

Spread the breaded cauliflower florets out on a baking tray lined with baking paper, drizzle 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over the top and bake in the preheated oven for 15-20 min. until golden brown and tender inside.

In the meantime, proceed with the recipe.



For the dip

Finely chop the chives.

In a small bowl, combine the single sour cream, chopped chives and Worcester sauce and season with salt* and pepper*.

Set the dip aside until ready to serve.



Chop the vegetables

Trim the cucumber.

Cut the cucumber in half lengthwise, then cut widthways into 0.5 cm slices.

Cut the cherry tomatoes in half.



Marinate the salad

In a second large bowl, gently toss the cucumber slices, cherry tomato halves and mixed salad together with the honey and mustard dressing.



Serve

Arrange the cooked cauliflower, salad and dip alongside each other on plates.

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!



Chou-fleur grillé avec salade et sauce aux herbes

plat prêt à consommer contenant pas plus de 20% de glucides

18

Pas plus de 20% de glucides Végétarien 30–40 minutes • 3.479 kJ/831 kcal • Cuisiner au 3e jour



Chou-fleur



Farine panko



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mayonnaise



Gousse d'ail



Crème aigre
demi-écrémée



Ciboulette



Sauce Worcester



Mélange de salades



Sauce au miel et
à la moutarde



Concombre



Tomates cerises



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail et 2 saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 600 g	2 x 600 g
Panko 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 6 g	2 x 6 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Salade mélangée	1 x 50 g	1 x 100 g
Sauce au miel et à la moutarde 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	478 kJ/114 kcal	3.479 kJ/831 kcal
Lipides	9.32 g	67.92 g
- dont acides gras saturés	0.52 g	3.78 g
Glucides	5.43 g	39.54 g
- dont sucre	2.16 g	15.74 g
Protéines	2.05 g	14.92 g
Sel	0.291 g	2.117 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 : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** oeufs ou produits à base d'oeufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Petite préparation

Découper le chou-fleur en petits bouquets.

Peler l'ail et le presser dans un grand saladier.

Ajouter la mayonnaise, le mélange d'épices « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'huile* et mélanger.

Mélanger soigneusement les bouquets de chou-fleur avec la mayonnaise assaisonnée de manière à ce qu'ils soient entièrement enrobés de mayonnaise.



Couper les légumes

Couper les extrémités du concombre.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les tomates cerises en deux.



Cuire le chou-fleur

Ajouter le panko au chou-fleur dans le saladier et mélanger délicatement le tout de manière à ce que les bouquets soient entièrement enrobés de panko.

Répartir les bouquets de chou-fleur panés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, verser 1 cs [2 cs] d'huile* dessus et faire dorer 15 à 20 minutes au four préchauffé, jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment tendres à l'intérieur.

Continuer pendant ce temps, continuer la recette.



Faire mariner la salade

Dans un deuxième saladier, mélanger délicatement les demi-lunes de concombre, les moitiés de tomates cerises et le mélange de salades avec la sauce au miel et à la moutarde.

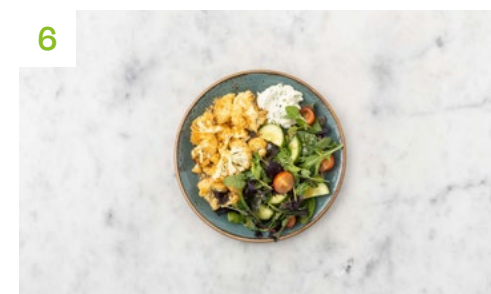


Pour le dip

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un bol, mélanger la crème aigre demi-écrémée, les rondelles de ciboulette et la sauce Worcester et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Réserver la sauce jusqu'au moment de la servir.



Dresser

Disposer le chou-fleur cuit, la salade et la sauce côté à côté sur des assiettes.

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 !

