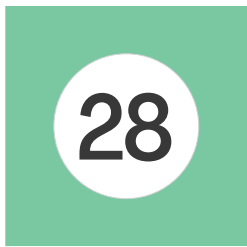


Blumenkohl Nuggets mit Zitronenthymian-Kartoffeln dazu Salat und Senf-Dip

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 742 kcal • Tag 3 kochen



Senfsoße mit
Frühlingszwiebeln



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Sahnejoghurt



Kartoffeln (Drillinge)



Pflücksalat



Mayonnaise



Zitronenthymian



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln 7) 9) 14)	50 g	75 g	100 g
Blumenkohl DE	1	1	1
Panko-Mehl 13) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Pflücksalat	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Zitronenthymian	10 g	10 g	10 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. 700 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	3104 kJ/742 kcal
Fett	5,43 g	39,33 g
– davon ges. Fettsäuren	0,97 g	7,06 g
Kohlenhydrate	10,61 g	76,90 g
– davon Zucker	2,71 g	19,61 g
Eiweiß	2,35 g	16,99 g
Salz	0,234 g	1,696 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen***, **Zitronenthymian** dazugeben und vermengen.



Für den Dip

Blumenkohl-Blech mittig in den vorgeheizten Ofen einschieben.

Kartoffel-Blech darunter einschieben und zusammen ca. 25 – 28 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel

Sahnejoghurt, **Senfsoße** mit **Frühlingszwiebel**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

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



Kleine Vorbereitung

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, „**Hello Patatas**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** verrühren.

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



Salat vorbereiten

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurdip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



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.



Anrichten

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

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

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>

