

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

Viel Gemüse | Vegetarisch | 10 Min. Vorbereitung | Klimaheld | 35 – 45 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen

26



Blumenkohl



Senfsoße mit
Frühlingszwiebeln



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Kartoffeln (Drillinge)



Mayonnaise



Blattsalatmischung



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Naturjoghurt



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Weißweinessig*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl NL ES DE	0,75**	1	1
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln 7) 9) 14)	50 g	75 g	100 g
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 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. 650 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2732 kJ/653 kcal
Fett	5,2 g	33,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,9 g
Kohlenhydrate	10,6 g	68,9 g
– davon Zucker	5,6 g	36,4 g
Eiweiß	2,4 g	15,9 g
Salz	0,27 g	1,73 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



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 [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und **salzen***.

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

Tipp: Für 3 und 4 Pers. verwende 2 separate Bleche für die Kartoffeln und den Blumenkohl.



Für den Dip

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

Tipp: Für 3 und 4 Pers. schiebe das Blumenkohl-Blech mittig in den Ofen und das Kartoffel-Blech darunter.

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

Tipp: Wenn Du den Dip etwas kräftiger magst, schmecke ihn mit etwas Weißweinessig* 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] **Weißweinessig*** 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.

Petersilienblätter grob hacken.

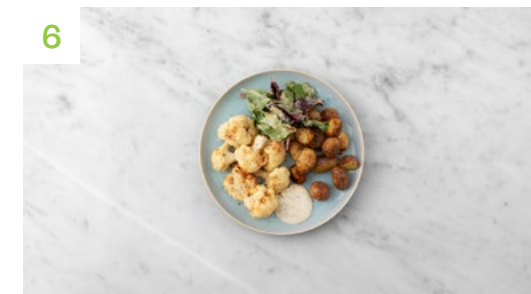


Blumenkohl panieren

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 neben die **Kartoffeln** auf das Backblech (oder auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech) geben. 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 verteilen. **Cauliflower Wings** daneben anrichten, mit **Petersilie** bestreuen 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>

