

# Brokkoli-Käse-Nuggets mit Joghurt-Dill-Dip

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 573 kcal • Tag 2 kochen

21



Kartoffelspalten



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Brokkoli



Gewürzmischung „Hello Paprika“



geriebener würziger Gouda



geriebener Hartkäse



Semmelbrösel



Sahnejoghurt



Dill



Schnittlauch



Salatmischung



mehlig. Kartoffeln



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Essig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 Backbleche mit Backpapier,  
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffelspalten	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Brokkoli <b>IT   ES</b>	1	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	3 g**	4 g
geriebener würziger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	30 g**	40 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
mehlig. Kartoffeln	1	2	2

\*\*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. 520 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	2397 kJ/573 kcal
Fett	5,17 g	26,93 g
– davon ges. Fettsäuren	2,22 g	11,58 g
Kohlenhydrate	11,35 g	59,09 g
– davon Zucker	1,56 g	8,12 g
Eiweiß	4,33 g	22,52 g
Salz	0,395 g	2,058 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 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** IT: Italien ES: Spanien



## Für die Nuggets

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen. **Brokkolistiel** in dünne Scheiben schneiden und in den Gareinsatz geben. **Brokkoliröschen** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

**Kartoffel** schälen und in ca. 1 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz zugeben. 450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Backen & Dip zubereiten

**Brokkolinuggets** und **Kartoffelspalten** im Ofen 18 – 20 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und die **Brokkolinuggets** gebräunt sind. Mixtopf spülen und trocknen.

**Dill** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sahnejoghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurtdip** belassen.



## Kleinigkeiten

**Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. **Dillfähnchen** von den Stielen zupfen. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung „Hello Patatas“** vermengen.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Tip:** Am besten eignet sich Umluft für dieses Rezept.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Gemüse** etwas ausdämpfen lassen. Mixtopf leeren.



## Für den Salat

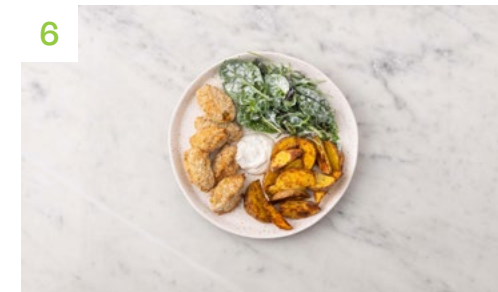
10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **8 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. **Salatmix** zugeben und unterheben.



## Nuggets vorbereiten

**Brokkoli**, **Kartoffeln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt**, „Hello Paprika“, geriebenem **Gouda**, **Schnittlauch**, die Hälfte der **Semmelbrösel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** mischen. Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut **5 Sek./Stufe 4,5** mischen.

In einer kleinen Schüssel restliche **Semmelbrösel** mit **geriebenem Hartkäse** mischen. Mit einem Esslöffel ca. 14 [21 | 28] Nocken von der **Brokkolimasse** abstechen, im **Paniermehl** wenden und auf einem zweiten, mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



## Anrichten

**Brokkoli-Käse-Nuggets**, **Kartoffelspalten** und **Salat** auf Teller verteilen.

Mit dem **Dill-Joghurt** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

