



BROKKOLI-TALER MIT OFEN-SÜSSKARTOFFELN,

Hirtenkäsedip und Romana-Salat



HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Hirtenkäse



Joghurt (0,1%)



rote Frühlingszwiebel



Ei



Hartkäse ital. Art



Brokkoli



Weizenmehl



Salatherz (Romana)



Tomaten



Süßkartoffel



Petersilie

30 [30 | 35] Min. 50 [50 | 55] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Hast Du Lust, vegetarisch und in der „Gesund-Farbe“ schlechthin, nämlich Grün, zu genießen, ohne auf Geschmack zu verzichten? Dann sind unsere gebackenen Brokkoli-Taler genau das Richtige für Dich! Gemeinsam mit Süßkartoffelwürfeln aus dem Ofen, einem frischen Salat und einem Dip aus Hirtenkäse zauberst Du Dir ein buntes Spektakel auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Umluft (**220 °C** Ober-/Unterhitze) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 BROKKOLI VORGAREN

Brokkoli in kleine Röschen aufteilen und in den Gareinsatz geben. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** kochen. Währenddessen den **Salat** vorbereiten.



2 SALAT ZUBEREITEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Hirtenkäse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Salatherz** in feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Balsamicoessig*** mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Tomatenspalten**, **Zwiebelringe**, **Salatstreifen** und die **Hälfte** der **Hirtenkäsewürfel** unterheben. Danach die **Süßkartoffeln** backen.



3 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelstücke** weich sind. Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



4 FÜR DEN DIP

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, etwas davon für die Deko herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. Restliche **Hirtenkäsewürfel**, **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4,5** zu einem **Dip** verrühren.

★ **TIPP:** Wenn Du den Dip richtig glatt haben möchtest, schalte Deinen Thermomix® auf 10 Sek./Stufe 7.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 FÜR DIE BRATLINGE

Mixtopf spülen und trocknen. **Hartkäse** halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Brokkoli**, **Mehl**, **Ei**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** zu einem Teig vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Brokkoliteig** esslöffelweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

★ **TIPP:** Geduld zahlt sich aus! Wende die Puffer nicht zu schnell.



6 ANRICHTEN

Salat auf Teller verteilen, **Brokkolibratlinge**, **Süßkartoffelwürfel** und **Hirtenkäsedip** dazu anrichten. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Brokkoli	250 g	425 g	500 g
Tomaten NL ES	2	3	4
rote Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt (0,1 %) 5)	75 g	100 g	150 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	30 g	40 g
Weizenmehl 1)	35 g	50 g	75 g
Ei 2)	1	2	2
Wasser* für Schritt 1		400 g	
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 2	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
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. 700 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	3.278 kJ/784 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	84 g
- davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	4 g	32 g
Salz	1 g	1 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) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!