

# Gerösteter paniertes Blumenkohl mit Kräuterdip dazu frischer Salat an Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch unter 650 Kalorien Family 30 – 40 Minuten • 622 kcal • Tag 5 kochen

21



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Mayonnaise



Knoblauchzehe



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmischung



Honig-Senf-  
Dressing



Gurke



Kirschtomaten



- 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.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>ES</b>   <b>FR</b>	1	1	2
Panko-Mehl <b>15</b> )	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	51 ml	68 ml	102 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
saure Sahne <b>7</b> )	150 g	300 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Honig-Senf-Dressing <b>9</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	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. 720 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2602 kJ/622 kcal
Fett	6,01 g	43,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,30 g	9,45 g
Kohlenhydrate	5,52 g	39,97 g
– davon Zucker	2,60 g	18,82 g
Eiweiß	2,16 g	15,68 g
Salz	0,296 g	2,146 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:** **8**) Eier **9**) Senf **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Blumenkohl** in mundgerechte Röschen teilen.

**Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen.

**Mayonnaise**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** dazugeben und vermengen.

**Blumenkohlröschen** mit der gewürzten **Mayonnaise** gründlich vermengen, sodass diese vollständig benetzt sind.



## 2 Blumenkohl backen

Mithilfe des Messerrückens oder einer Flasche vorsichtig auf die Packung **Panko-Mehl** klopfen, sodass die **Brösel** etwas feiner werden. **Panko-Mehl** zum **Blumenkohl** in die große Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen, sodass die **Röschen** vollständig mit dem **Panko-Mehl** ummantelt sind.

Panierte **Blumenkohlröschen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen für 20 – 22 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Für den Dip

Blätter der **Petersilie** fein hacken, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, gehackte **Petersilie**, **Schnittlauchröllchen** und **Worcester Sauce** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Dip** bis zum Anrichten beiseitestellen.



## 4 Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und die **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.



## 5 Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Salatmischung** vorsichtig zusammen mit dem **Honig-Senf-Dressing** vermengen.



## 6 Anrichten

Gebackenen **Blumenkohl**, **Salat** und **Dip** nebeneinander auf Tellern anrichten.

## 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>

