

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

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 588 kcal • Tag 5 kochen

23



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



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mayonnaise



Knoblauchzehe



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmischung



Honig-Senf-Dressing



Gurke



Kirschtomaten

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES FR	1	1	2
Panko-Mehl 1)	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
saure Sahne 5)	150 g	300 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Honig-Senf-Dressing 4)	50 ml	75 ml**	100 ml
Gurke NL BE GR ES	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. 700 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2462 kJ/588 kcal
Fett	5,74 g	40,41 g
- davon ges. Fettsäuren	1,22 g	8,58 g
Kohlenhydrate	5,57 g	39,16 g
- davon Zucker	2,59 g	18,20 g
Eiweiß	2,16 g	15,19 g
Salz	0,300 g	2,114 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)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

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



Zu Beginn

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Mayonnaise, Gewürzmischung „Hello Paprika“** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** dazugeben und vermengen.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen und **Röschen** gründlich mit der gewürzten **Mayonnaise** vermengen, sodass diese vollständig benetzt sind.



Gemüse schneiden

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

Kirschtomaten halbieren.



Blumenkohl backen

Pankomehl zum **Blumenkohl** in die große Schüssel zugeben und alles vorsichtig vermengen, sodass die **Röschen** vollständig mit **Pankomehl** ummantelt sind. Panierte **Blumenkohlröschen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Gurkenhalbmonde, Kirschtomatenhälften** und **Salatmix** zusammen mit dem **Honig-Senf-Dressing** vorsichtig vermengen.



Dip zubereiten

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne, Worcester Sauce, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./ Stufe 3,5** vermengen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



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>

