

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

Vegetarisch unter 650 Kalorien Family Thermomix hilft • 622 kcal • Tag 5 kochen

21

 **Natürlicher Geschmack**

- 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.

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 15)	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Mayonnaise 8) 9)	51 ml	68 ml	102 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
saure Sahne 7)	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 9)	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. 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



Zu Beginn

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

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.



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.



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.



Gemüse schneiden

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

Kirschtomaten halbieren.



Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Ungewürzten Blumenkohl, Salat und Dip** zusammen mit **Honig-Senf-Dressing** vorsichtig vermengen.



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>

