

# Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip dazu frischer Salat mit Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 594 kcal • Tag 3 kochen

21



Blumenkohl



Gurke



Tomate



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>FR</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	51 ml	68 ml	102 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 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
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml

\*\*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. 680 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2485 kJ/594 kcal
Fett	6,08 g	41,00 g
- davon ges. Fettsäuren	1,17 g	7,88 g
Kohlenhydrate	5,78 g	38,97 g
- davon Zucker	2,64 g	17,84 g
Eiweiß	2,29 g	15,45 g
Salz	0,313 g	2,109 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 9) Senf 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 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.



## Blumenkohl backen

Mit einer Flasche o. Ä. das **Panko-Mehl** in der Packung etwas feiner zerdrücken. **Panko-Mehl** zum **Blumenkohl** in die große Schüssel geben und alles vorsichtig und gründlich vermengen.

Panierte **Blumenkohlröschen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und im vorgeheizten Ofen 20 – 22 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Dip

**Petersilienblätter** fein hacken, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

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



## Gemüse schneiden

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

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm Würfel schneiden.



## Salat marinieren

In einer zweiten großen Schüssel **Blumenkohl**, **Salat** und **Dip** nebeneinander auf Tellern anrichten.



## 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>

