

# Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip

dazu frischer Salat mit Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 591 kcal • Tag 3 kochen

18



- 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



Gurke



Tomate



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# 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 <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) 9)</b>	51 ml	68 ml	102 ml
Knoblauchzehe	1	1	1
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 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
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
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. 690 g)
Brennwert	360 kJ/86 kcal	2473 kJ/591 kcal
Fett	5,97 g	41,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	7,84 g
Kohlenhydrate	5,65 g	38,82 g
– davon Zucker	2,57 g	17,68 g
Eiweiß	2,16 g	14,81 g
Salz	0,308 g	2,119 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:** **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **ES:** Spanien



## 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 20 – 22 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.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm große 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>

