

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

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 540 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Gurke



Tomaten



Salatmix



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sahnejoghurt



Mayonnaise



Worcester Sauce



Panko-Mehl



Gewürzmischung
"Hello Paprika"

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Gurke	1 x 300 g**	1 x 300 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g

**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. 510 g)
Brennwert	441 kJ/ 106 kcal	2257 kJ/ 540 kcal
Fett	7.48 g	38.28 g
- davon ges. Fettsäuren	1.46 g	7.49 g
Kohlenhydrate	6.87 g	35.15 g
- davon Zucker	2.77 g	14.19 g
Eiweiss	2.37 g	12.14 g
Salz	0.387 g	1.979 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!)



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 [2 EL] **Öl*** dazugeben und vermengen.

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



2 Blumenkohl backen

Mit einer Flasche o. Ä. das **Pankomehl** in der Packung etwas feiner zerdrücken. **Pankomehl** 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 [2 EL] **Öl*** beträufeln und im vorgeheizten Ofen für 20 – 22 Min. goldbraun backen, bis sie innen weich genug sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für den Dip

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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



4 Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.



5 Salat marinieren

In einer zweiten grossen Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Tomaten** und **Salatmix** vorsichtig zusammen mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



6 Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Breaded cauliflower with herb dip with fresh salad and buttermilk-and-lemon dressing

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 30–40 minutes • 540 kcal • Cook on day 3

21



Cauliflower



Cucumber



Tomatoes



Mixed salad



Garlic clove



Chives



Buttermilk-and-lemon dressing



Cream yoghurt



Mayonnaise



Worcester sauce



Panko breadcrumbs



“Hello Paprika” spice mix

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Cucumber	1 x	300 g**	1 x	300 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 510 g)
Calories	441 kJ/106 kcal	2257 kJ/540 kcal
Fat	7.48 g	38.28 g
- of which saturated fats	1.46 g	7.49 g
Carbohydrate	6.87 g	35.15 g
- of which sugar	2.77 g	14.19 g
Protein	2.37 g	12.14 g
Salt	0.387 g	1.979 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

Peel the garlic and press it into a large bowl.

Add the mayonnaise, "Hello Paprika" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and mix together.

Thoroughly mix the cauliflower florets with the seasoned mayonnaise so they are completely covered.



Bake the cauliflower

Using a bottle or similar, crush the Panko breadcrumbs in the package a little smaller. Add the breadcrumbs to the cauliflower in the large bowl and mix carefully but thoroughly.

Spread the breaded cauliflower florets out on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and bake in the preheated oven for 20–22 min. until golden brown and tender inside.

In the meantime, continue with the recipe.



For the dip

Chop the chives into small rings.

In a small bowl, combine the yoghurt, chopped chives and Worcester sauce and season with salt* and pepper*. Set the dip aside until ready to serve.



Chop the vegetables

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.



Marinate the salad

In a second large bowl, gently combine the cucumber, tomato and mixed salad together with the buttermilk-and-lemon dressing.



Serve

Arrange the baked cauliflower, salad and dip alongside each other on plates.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Chou-fleur pané avec dip aux fines herbes

accompagné d'une salade fraîche avec vinaigrette au babeurre et au citron

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 540 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Chou-fleur



Concombre



Tomates



Assortiment de salade verte



Gousse ail



Ciboulette



Vinaigrette au babeurre et au citron



Yogourt à la crème



Mayonnaise



Sauce Worcester



Panko



Mélange d'épices « Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Concombre	1 x 300 g**	1 x 300 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 6 g	2 x 6 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 510 g)
Valeur calorique	441 kJ/ 106 kcal	2257 kJ/ 540 kcal
Lipides	7,48 g	38,28 g
- dont acides gras saturés	1,46 g	7,49 g
Glucides	6,87 g	35,15 g
- dont sucre	2,77 g	14,19 g
Protéines	2,37 g	12,14 g
Sel	0,387 g	1,979 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Découper le chou-fleur en petits bouquets.

Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Ajouter la **mayonnaise**, le mélange d'épices « **Hello Paprika** » et 1 cs [2 cs] d'huile*, puis mélanger.

Mélanger soigneusement les bouquets de chou-fleur avec la **mayonnaise** assaisonnée de manière à ce qu'ils soient entièrement enrobés de **mayonnaise**.



Cuire le chou-fleur

A l'aide d'une bouteille par exemple, écraser un peu plus finement le panko dans l'emballage. Ajouter le panko au chou-fleur dans le saladier et mélanger le tout soigneusement.

Répartir les bouquets de chou-fleur panés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer 20 à 22 min à four préchauffé jusqu'à ce qu'ils soient tendres à cœur.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour le dip

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un bol, mélanger le yogourt à la crème, les **rouleaux de ciboulette** et la sauce Worcester et rectifier l'assaisonnement avec du sel* et du poivre*. Réserver le dip jusqu'au moment de le servir.



Couper les légumes

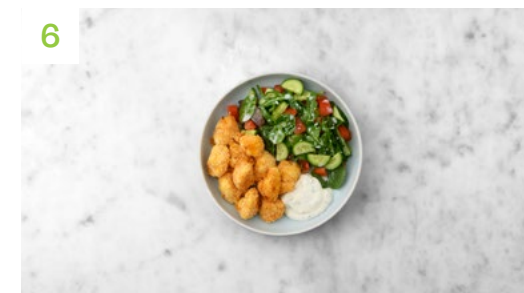
Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les **tomates** en dés de 2 cm.



Faire mariner la salade

Dans un deuxième saladier, mélanger délicatement les demi-lunes de concombre, les moitiés de **tomates** et la mélange de salade verte avec la vinaigrette au miel et à la moutarde.



Dresser

Disposer le chou-fleur cuit, la salade et le dip côté à côté sur des assiettes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

