

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip und Rübli-Apfel-Salat

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 574 kcal • Tag 3 kochen



Rübli



Apfel



Blattsalatomischung



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Worcester Sauce



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt aus Saland



Blumenkohl



Schnittlauch

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
PERL COUSCOUS-BOWL



Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
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
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 530 g)
Brennwert	456 kJ/ 109 kcal	2402 kJ/ 574 kcal
Fett	6.8 g	35.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	4.5 g
Kohlenhydrate	9.3 g	49 g
– davon Zucker	5.3 g	28.1 g
Eiweiss	2.5 g	13.3 g
Salz	0.43 g	2.28 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 **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 [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 **Joghurt**, **Schnittlauchröllchen** und **Worcester Sauce** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Dip** bis zum Anrichten beiseitestellen.



4 Gemüse schneiden

Rüebli nach Belieben schälen und grob raspeln.

Apfel vierteln, entkernen und in 0.5 cm Würfel schneiden.



5 Salat marinieren

In einer zweiten grossen Schüssel **Apfelwürfel**, **Rüebli** und **Salatmischung** vorsichtig zusammen mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Essig*** abschmecken.



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!

