

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip und frischem Salat

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 566 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Tomaten



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt aus Saland



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Worcester Sauce



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schnittlauch



Gurke



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1.5 x 450 g**	1.5 x 900 g**
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Blattsaladmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 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. 620 g)
Brennwert	379 kJ/ 91 kcal	2368 kJ/ 566 kcal
Fett	6.2 g	38.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.8 g
Kohlenhydrate	6.1 g	38.1 g
– davon Zucker	2.9 g	18.1 g
Eiweiss	2.5 g	15.9 g
Salz	0.37 g	2.29 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, „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 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

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 and fresh salad

Lots of vegetables Under 650 calories Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 566 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Tomatoes



Leaf lettuce mix



Garlic clove



Cream yoghurt



Buttermilk-and-lemon dressing



Mayonnaise



Worcester sauce



Panko breadcrumbs



“Hello Paprika” spice mix



Chives



Cucumber



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 garlic press, 2 large bowls and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cauliflower	1.5 x 450 g**	1.5 x 900 g**
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Leaf lettuce mix	1 x 50 g	1 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Buttermilk-and-lemon 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 breadcrumbs 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 6 g	2 x 6 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cucumber	0.5 x 300 g**	1 x 300 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. 620 g)
Calories	379 kJ/91 kcal	2368 kJ/566 kcal
Fat	6.2 g	38.8 g
- of which saturated fats	1.3 g	7.8 g
Carbohydrate	6.1 g	38.1 g
- of which sugar	2.9 g	18.1 g
Protein	2.5 g	15.9 g
Salt	0.37 g	2.29 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!)



1 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" and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and mix together. Thoroughly mix the cauliflower florets with the seasoned mayonnaise so they are completely covered.



2 Roast the cauliflower

Using a bottle or similar, crush the panko breadcrumbs in the package a little. Add the panko breadcrumbs to the cauliflower in the large bowl and mix everything gently and thoroughly.

Spread the breaded cauliflower florets 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.

Meanwhile, continue with the recipe.



3 For the dip

Finely slice the chives.

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.



4 Chop the vegetables

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

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.



5 Marinate the salad

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



6 Serve

Arrange the roasted 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



Chou-fleur pané avec dip aux herbes et salade fraîche

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Végétarien | Écologique | 30 – 40 minutes • 566 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Chou-fleur



Tomates



Mélange de salade



Gousse d'ail



Yogourt à la
crème de Saland



Sauce au babeurre
et au citron



Mayonnaise



Sauce Worcester



Farine panko



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Ciboulette



Concombre



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basique de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 2 saladiers et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1,5 x 450 g**	1,5 x 900 g**
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Farine Panko 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 6 g	2 x 6 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 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. 620 g)
Valeur calorique	379 kJ/ 91 kcal	2368 kJ/ 566 kcal
Lipides	6,2 g	38,8 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	7,8 g
Glucides	6,1 g	38,1 g
- dont sucre	2,9 g	18,1 g
Protéines	2,5 g	15,9 g
Sel	0,37 g	2,29 g

Notez 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).

Tailler le chou-fleur en bouquets de la taille d'une bouchée.

Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Ajouter la mayonnaise, le mélange « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'huile*, puis mélanger. Bien mélanger les bouquets de chou-fleur avec la mayonnaise épicée, de sorte qu'ils soient entièrement imprégnés.



Faire cuire le chou-fleur

Avec une bouteille ou autre, écraser la farine panko dans son emballage afin de la rendre plus fine. Ajouter la farine panko au chou-fleur dans le saladier et bien mélanger le tout délicatement.

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, la ciboulette et la sauce Worcester et rectifier l'assaisonnement avec du sel* et du poivre*. Réserver le dip jusqu'au dressage



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 les demi-lunes de concombre, les tomates et le mélange de salade avec la sauce au babeurre et au citron.



Dresser

Placez le chou-fleur cuit, la salade et le dip côte à côte sur les 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/

