

# Knusprige Blumenkohl Nuggets mit Kräuterkartoffeln und Salat, dazu Senf-Dip

Viel Gemüse Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

27



Blumenkohl



Senfsauce mit  
Frühlingszwiebeln



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Kartoffeln (Drillinge)



Mayonnaise



Blattsalatmischung



Thymian



Naturjoghurt aus Saland



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Essig\*, Honig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Senfsauce mit Frühlingszwiebeln <b>7) 9) 14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 500 g	1 x 1000 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Blattsaladmischung	1 x 75 g	2 x 75 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 640 g)
Brennwert	424 kJ/ 101 kcal	2701 kJ/ 646 kcal
Fett	5.2 g	33.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.3 g
Kohlenhydrate	10.7 g	68.3 g
- davon Zucker	5.6 g	36 g
Eiweiss	2.4 g	15.3 g
Salz	0.27 g	1.69 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



## Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

**Thymianblätter** hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Grösse halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Kartoffeln** mit **Thymianblättern**, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Salz\*** vermengen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln, **salzen\***, **Thymian** dazugeben und vermengen.

**Tipp:** Für 3 und 4 Pers. verwende 2 separate Bleche für die Kartoffeln und den Blumenkohl.



## Für den Dip

**Blumenkohl** und **Kartoffeln** im Ofen ca. 25 – 28 Min. im Ofen goldbraun backen.

**Tipp:** Für 4 Pers. schiebe das Blumenkohl-Blech mittig in den Ofen und das Kartoffel-Blech darunter.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Senfsauce** mit **Frühlingszwiebel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Tipp:** Wenn Du den Dip etwas kräftiger magst, schmecke ihn mit etwas Essig\* ab.



## Kleine Vorbereitung

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, „Hello Patatas“ und 1 TL [2 TL] **Öl\*** verrühren.

**Blumenkohlröschen** hinzufügen und gründlich mit der **Mayo-Mischung** vermengen.



## Salat vorbereiten

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurdip**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, 2 EL [4 EL] **Wasser\***, 1 TL [2 TL] **Essig\*** und 1 TL [2 TL] **Honig\*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** zu dem **Dressing** geben und kurz vor dem Servieren unterheben.



## Blumenkohl panieren

Mithilfe eines Messerrückens oder einer Flasche vorsichtig auf die Packung **Panko-Mehl** klopfen, sodass die **Brösel** etwas feiner werden.

**Panko** zum **Blumenkohl** in die grosse Schüssel geben und alles miteinander vermengen, sodass die **Röschen** gut mit **Panko** ummantelt sind.

**Blumenkohlröschen** auf einem zweiten, mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas **Panko** in der Schüssel zurückbleibt.



## Anrichten

**Blumenkohl** nach der Garzeit nach Belieben mit **Salz\*** würzen.

**Drillinge** und **Salat** auf Teller anrichten. **Cauliflower Wings** daneben anrichten und mit **Joghurdip** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

