



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

Vegetarisch unter 650 Kalorien wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

30



Blumenkohl



Senfsauce mit Frühlingszwiebeln



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Kartoffeln (Drillinge)



Mayonnaise



Blattsalatmischung



Thymian



Naturjoghurt aus Saland

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



- 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 7) 9) 14) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Panko-Mehl 15) | 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 8) 9) | 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 7) | 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.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Grösse halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen***, **Thymian** dazugeben und vermengen.

Thymianblätter hacken und mit den **Kartoffeln** vermengen.

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



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.



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.



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.

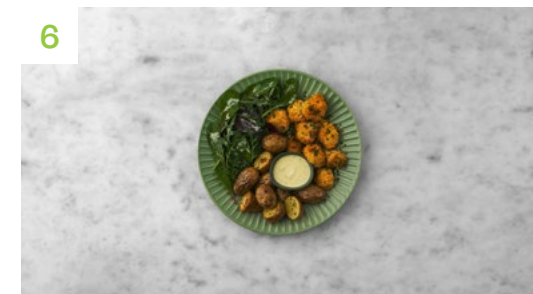
Tipp: Wenn Du den Dip etwas kräftiger magst, schmecke ihn mit etwas Essig* ab.



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.



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!

