

# Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip und Rübli-Apfel-Salat

unter 650 Kalorien Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Rübli



Apfel



Blattsalatmischung



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Semmelbrösel



Sahnejoghurt aus Saland

# 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 Schüsseln und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Blattsaladmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 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 11)	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 6 g	2 x 6 g
Semmelbrösel 15)	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 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. 560 g)
Brennwert	476 kJ/ 114 kcal	2682 kJ/ 641 kcal
Fett	7.4 g	41.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11.4 g
Kohlenhydrate	9.2 g	51.8 g
– davon Zucker	5 g	28.3 g
Eiweiss	2.3 g	12.7 g
Salz	0.35 g	1.95 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 11) Soja 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

Die Hälfte [gesamte] **Semmelbrösel** 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

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, gehackte **Petersilie** 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 **Saladmischung** 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!

