

Panierter Blumenkohl mit Kräuterdip dazu frischer Salat mit Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 3 kochen

21



Blumenkohl



Panko-Mehl



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Schnittlauch



Worcester Sauce



Salatmix



Gurke



Tomaten



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 600 g	2 x 600 g
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Sahnejoghurt 7)	2 x 75 g	3 x 75 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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. 700 g)
Brennwert	374 kJ/ 89 kcal	2618 kJ/ 626 kcal
Fett	6.27 g	43.89 g
- davon ges. Fettsäuren	1.79 g	12.51 g
Kohlenhydrate	5.76 g	40.28 g
- davon Zucker	2.76 g	19.30 g
Eiweiss	2.25 g	15.75 g
Salz	0.307 g	2.150 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!)



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.



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.



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.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen.

Gurke längs halbieren und die **Gurkenhälften** quer in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm grosse Würfel schneiden.



Salat marinieren

In einer zweiten grossen Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Tomaten** und **Salatmix** vorsichtig zusammen mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Breaded cauliflower with herb dip

served with fresh salad with buttermilk & lemon dressing

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 626 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Panko breadcrumbs



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



Garlic clove



Cream yoghurt



Chives



Worcester sauce



Mixed salad



Cucumber



Tomatoes



Buttermilk and lemon dressing



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	600 g	2 x	600 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x	17 ml	6 x	17 ml
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Cream yoghurt 7)	2 x	75 g	3 x	75 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 680 g)
Calories	374 kJ/ 89 kcal	2.618 kJ/ 626 kcal
Fat	6.27 g	43.89 g
- incl. saturated fats	1.79 g	12.51 g
Carbohydrate	5.76 g	40.28 g
- incl. sugar	2.76 g	19.30 g
Protein	2.25 g	15.75 g
Salt	0.307 g	2.150 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!)



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" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and mix together.

Thoroughly mix the cauliflower florets with the seasoned mayonnaise so they are completely covered.



Roast the cauliflower

Using a bottle or similar, crush the Panko breadcrumbs in the package a little.

Add Panko breadcrumbs to cauliflower in the large bowl and mix everything gently and thoroughly.

Spread the breaded cauliflower florets out on a baking tray lined with baking paper, drizzle 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over the top and bake in the preheated oven for 20-22 min. until golden brown and tender inside.

In the meantime, continue with the recipe.



For the dip

Cut the chives into small rolls.

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.



Chop the vegetables

Trim the cucumber.

Cut the cucumber in half lengthwise, then cut widthways into 0.5 cm slices.

Cut tomato in half, remove stalk and cut tomato halves into 2 cm cubes.



Marinate the salad

In a second large bowl, gently toss the cucumber slices, tomato and mixed salad together with the buttermilk and lemon dressing.



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!



Chou-fleur pané avec dip aux fines herbes

accompagné d'une salade fraîche avec vinaigrette au babeurre et au citron

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 626 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Chou-fleur



Panko



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mayonnaise



Gousse d'ail



Yogourt



Ciboulette



Sauce Worcester



Assortiment de salade



Concombre



Tomates



Vinaigrette au babeurre
et au citron



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 600 g	2 x 600 g
Panko 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 6 g	2 x 6 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Yogourt à la crème 7)	2 x 75 g	3 x 75 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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. 700 g)
Valeur calorique	374 kJ/ 89 kcal	2.618 kJ/ 626 kcal
Lipides	6.27 g	43.89 g
- dont acides gras saturés	1.79 g	12.51 g
Glucides	5.76 g	40.28 g
- dont sucre	2.76 g	19.30 g
Protéines	2.25 g	15.75 g
Sel	0.307 g	2.150 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 tournante 200 °C).

Découper le chou-fleur en petits bouquets.
Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Ajouter la mayonnaise, le mélange d'épices « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'huile* et mélanger.

Mélanger soigneusement les bouquets de chou-fleur avec la mayonnaise assaisonnée de manière à ce qu'ils soient entièrement enrobés de mayonnaise.



Couper les légumes

Couper les extrémités du concombre.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et débiter les moitiés de concombre en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper les moitiés en dés de 2 cm.



Cuire le chou-fleur

À l'aide d'une bouteille par exemple, écraser un peu plus finement le panko dans l'emballage.

Ajouter le panko au chou-fleur dans le saladier et mélanger le tout soigneusement.

Répartir les bouquets de chou-fleur panés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer 20 à 22 min au four préchauffé jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment tendres à l'intérieur.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire mariner la salade

Dans un deuxième saladier, mélanger délicatement les demi-lunes de concombre, les moitiés de tomates et la mélange de salade verte avec la vinaigrette au miel et à la moutarde.

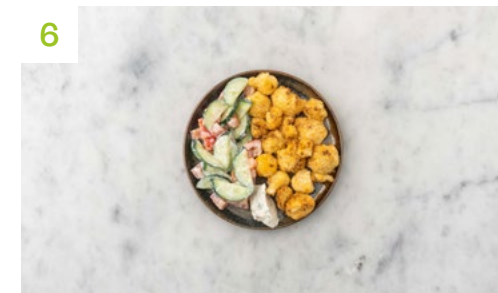


Pour le dip

Ciseler la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un bol, mélanger le yogourt, les rondelles de ciboulette et la sauce Worcester et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Réserver la sauce jusqu'au moment de la servir.



Dresser

Disposer le chou-fleur cuit, la salade et le dip côté à côté sur des 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 !

