

Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süßkartoffeln

Karotten-Slaw und Kräuterjoghurt

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3807 kJ/910 kcal • Tag 5 kochen

8



Blumenkohl



Mayonnaise



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Butter



Ketchup



Süßkartoffel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Salatherz (Romana)



Karotte



Sahnejoghurt



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl ES FR	1	1	1
Mayonnaise 8 9	51 ml	85 ml	102 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15	30 g	50 g	60 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Butter 7	40 g	60 g	80 g
Ketchup 10	34 ml	51 ml	68 ml
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	1
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	100 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 730 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	3807 kJ/910 kcal
Fett	7,44 g	54,19 g
– davon ges. Fettsäuren	2,39 g	17,41 g
Kohlenhydrate	11,96 g	87,13 g
– davon Zucker	4,19 g	30,56 g
Eiweiß	2,14 g	15,60 g
Salz	0,254 g	1,853 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

10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel PT: Portugal EG: Ägypten US: Vereinigte Staaten FR: Frankreich



Kartoffeln schneiden

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in ca. 1 cm – 1,5 cm dicke Spalten schneiden.

Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** verrühren.

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



Blumenkohl panieren

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

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

Blumenkohlröschen auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas **Panko-Mehl** in der Schüssel zurück bleibt.



Dip zubereiten

Blumenkohl-Blech mittig in den vorgeheizten Ofen einschieben. Das Kartoffel-Blech darunter einschieben und zusammen ca. 25 – 28 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und „**Hello Grünzeug**“ verrühren und den **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Buffalo-Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Butter**, **Ketchup** und **Sriracha** verrühren und für 2 – 3 Min. auf niedriger Temperatur erwärmen, bis die **Butter** geschmolzen ist.

Buffalo-Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Die **Soße** dabei glatt rühren und nicht kochen lassen.

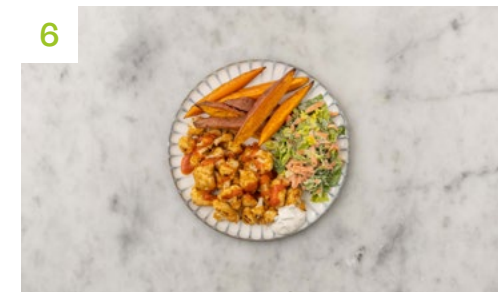


Für den Karotten-Slaw

Karotten schälen und grob in eine zweite große Schüssel raspeln.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip** hinzufügen und den **Karotten-Slaw** mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffelspalten und **Karotten-Slaw** auf Teller verteilen. Gebackenen **Blumenkohl** daneben anrichten und nach Belieben mit der **Buffalo-Soße** toppen. Restliche **Buffalo-Soße** und **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

