

Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süßkartoffeln

Karotten-Slaw und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Family Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 916 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Ketchup



Süßkartoffel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Salatherz (Romana)



Karotte



Sahnejoghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl FR	1	1	1
Mayonnaise 8) 9)	51 ml	85 ml	102 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	60 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Süßkartoffel ES US EG HN	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 DK	1	1	1
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	100 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. 730 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	3832 kJ/916 kcal
Fett	7,50 g	54,61 g
– davon ges. Fettsäuren	2,47 g	18,00 g
Kohlenhydrate	12,07 g	87,92 g
– davon Zucker	4,28 g	31,18 g
Eiweiß	2,17 g	15,80 g
Salz	0,341 g	2,486 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 ES: Spanien FR: Frankreich US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande DK: Dänemark



Kartoffeln schneiden

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

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in ca. 1 – 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.



Buffalo-Soße zubereiten

In einem kleinen Topf 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **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.

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.



Blumenkohl panieren

Mithilfe eines **Messerrückens** oder einer Flasche vorsichtig auf 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 einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas **Panko-Mehl** in der Schüssel zurückbleibt.



Für den Karotten-Slaw

Karotten schälen und grob in eine zweite große Schüssel raspeln.

Romanasalat in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

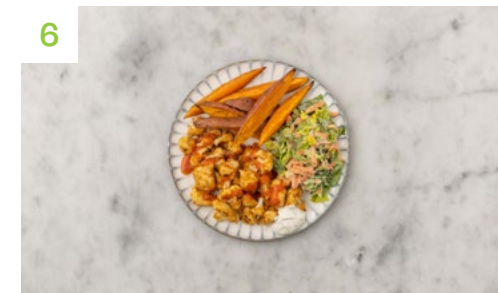
2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip** hinzufügen und den **Karotten-Slaw** mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.



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.



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!

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

