

# Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süßkartoffeln

## Karotten-Slaw und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Thermomix hilft • 910 kcal • Tag 5 kochen

8



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



Blumenkohl



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Butter



Ketchup



Süßkartoffel



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



Salatherz (Romana)



Karotte



Sahnejoghurt

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 Backbleche mit Backpapier,  
2 große Schüsseln und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>ES   FR</b>	1	1	1
Mayonnaise <b>8   9</b>	51 ml	85 ml	102 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl <b>15</b>	30 g	50 g	60 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Butter <b>7</b>	40 g	60 g	80 g
Ketchup <b>10</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7   8   9</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	1
Sahnejoghurt <b>7</b>	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 – 1,5 cm dicke Spalten schneiden.

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

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren. **Blumenkohlröschen** hinzufügen und gründlich mit der **Mayo-Mischung** vermengen.



## Für Buffalo-Soße & Dip

**Butter**, **Ketchup** und **Sriracha** in den Mixtopf geben und **3 Min./80 °C/Stufe 1** erwärmen. Anschließend **Buffalo-Soße** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Mixtopf spülen.

**Sahnejoghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und „**Hello Grünzeug**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

### 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 des Messerrückens oder einer Flasche vorsichtig die Packung **Pankomehl** klopfen, sodass die **Brösel** etwas feiner werden.

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

**Blumenkohlröschen** auf ein zweites, mit Backpapier belegtes, Backblech verteilen. Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas **Pankomehl** in der Schüssel zurückbleibt.



## Für den Karottenslaw

**Karotten** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip** in den Mixtopf zugeben, alles **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

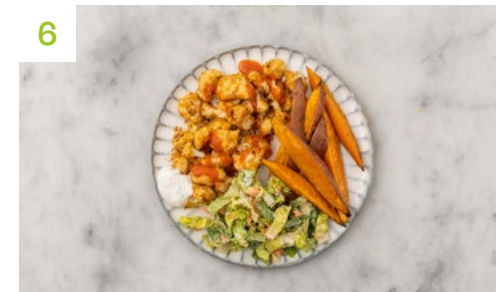
**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden und zu den **Karotten** in die Schüssel geben. Unterheben und **Karottenslaw** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse backen

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 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** dazu reichen 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>

