

# Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süßkartoffeln Karotten-Slaw und Kräuterjoghurt

Viel Gemüse Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 858 kcal • Tag 3 kochen

17



Blumenkohl



Süßkartoffel



Karotte



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Ketchup



Salatherz (Romana)



Paprikapulver edelsüß

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Butter\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 Gemüschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>NL   ES   DE</b>	1	1	1
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
<b>  ZA   NL</b> Karotte <b>DE   IL   NL   FR</b>	1	1	1
<b>IT   ES</b> Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 g**	4 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. 790 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	3590 kJ/858 kcal
Fett	6,2 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,4 g
Kohlenhydrate	10,9 g	85,6 g
– davon Zucker	3,8 g	29,7 g
Eiweiß	2,1 g	16,6 g
Salz	0,22 g	1,75 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten

**EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika



## 1 Gemüse vorbereiten

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

**Süßkartoffel** nach Belieben schälen und in ca. 1 – 1,5 cm 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**, **Paprikapulver**, **Salz\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** verrühren.

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



## 2 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.



## 3 Dip zubereiten

**Blumenkohl-Blech** mittig in den vorgeheizten Ofen einschieben.

**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.



## 4 Buffalo-Soße zubereiten

In einem kleinen Topf 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter\***, **Ketchup** und **Sriracha** verrühren und 2 – 3 Min. auf niedriger Temperatur erwärmen, bis die **Butter\*** geschmolzen ist. Die **Soße** dabei glatt rühren und nicht kochen lassen. **Buffalo-Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

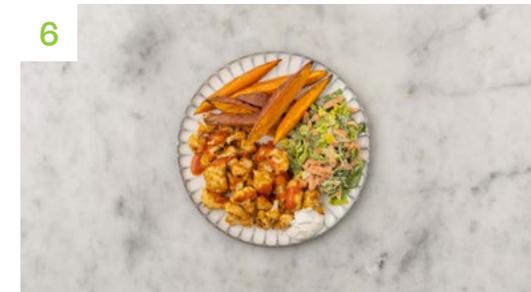


## 5 Für den Karotten-Slaw

**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.



## 6 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>

