

Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süßkartoffeln

Karotten-Slaw und Kräuterjoghurt

Viel Gemüse Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 863 kcal • Tag 3 kochen

17



Blumenkohl



Süßkartoffel



Karotte



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Ketchup



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt, Bio



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Butter*, Salz*

Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,
2 große Schüssel, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und
1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl NL ES DE	1	1	2
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
ZA NL Karotte DE IL NL FR 	1	1	1
IT ES Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Buttermilch-Zitronen- Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 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	458 kJ/109 kcal	3610 kJ/863 kcal
Fett	6,2 g	49,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,4 g
Kohlenhydrate	11 g	86,3 g
– davon Zucker	3,8 g	30,1 g
Eiweiß	2,1 g	16,8 g
Salz	0,3 g	2,37 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 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 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.



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.

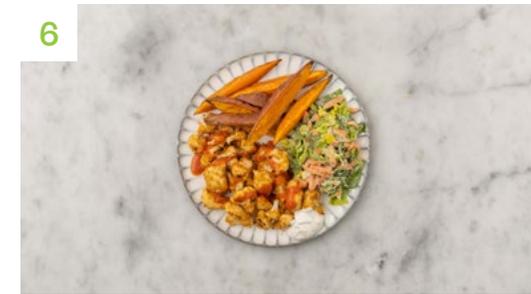


5 Für den Karotten-Slaw

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>

