

# Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süßkartoffeln

## Karotten-Slaw und Kräuterjoghurt

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch Thermomix hilft • 863 kcal • Tag 3 kochen



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

Thermomix®, 2 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	2
<b>ZA</b>   <b>NL</b>			
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	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 <b>7</b>   <b>8</b>   <b>9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	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, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

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

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 des 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 ein zweites, mit Backpapier belegtes, Backblech verteilen. Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas **Panko-Mehl** in der Schüssel zurückbleibt.



## 3 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.



## 4 Für Buffalo-Soße & Dip

30 g [45 g | 60 g] **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.

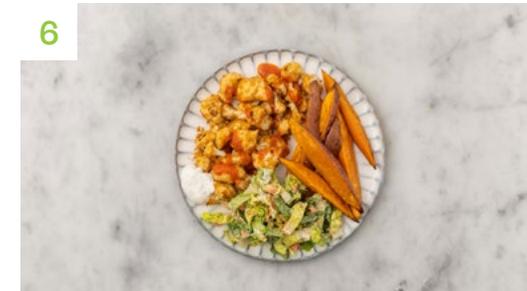
**Sahnejoghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und „**Hello Grünzeug**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



## 5 Für den Karottenslaw

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

**Romanasalat** halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden und zu den **Karotten** in die Schüssel geben. Unterheben und **Karottenslaw** 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** dazu reichen 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>

