

Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süßkartoffeln

Karotten-Slaw und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 861 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Süßkartoffel



Karotte



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt, Bio



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Panko-Mehl



Mayonnaise



Ketchup



Sriracha Sauce



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“

VOLLE WOCHEN? KEIN PROBLEM!

Entdecke die neue Vielfalt an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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 DE NL ES	1	1	2
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	1
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	100 ml	100 ml
Panko-Mehl 15	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8 9	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 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	457 kJ/109 kcal	3603 kJ/861 kcal
Fett	6,2 g	49,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,4 g
Kohlenhydrate	10,9 g	86,3 g
– davon Zucker	3,8 g	29,9 g
Eiweiß	2,1 g	16,8 g
Salz	0,3 g	2,33 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 **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



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.

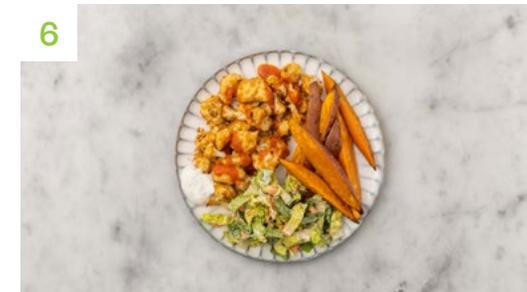
Sahnejoghurt, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und „**Hello Grünzeug**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



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>

