

Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süsskartoffeln

Rüebli-Slaw und Kräuterjoghurt

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



Blumenkohl



Süßkartoffel



Rüebli



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Ketchup



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt aus Saland

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 Gemüschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | | 4P | |
|---|-------|---------|-------|---------|
| Blumenkohl | 1.5 x | 450 g** | 1.5 x | 900 g** |
| Süsskartoffel | 1.5 x | 300 g** | 1 x | 300 g |
| Rüebli | 1 x | 100 g** | 1 x | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Panko-Mehl (15) | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Sriracha Sauce | 1 x | 8 ml | 1 x | 16 ml |
| Gewürzmischung „Hello Grünzeug“ | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing (7) (8) (9) | 1 x | 50 ml | 2 x | 50 ml |
| Mayonnaise (8) (9) | 1 x | 50 g | 2 x | 50 g |
| Ketchup (10) | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Salatherz (Romana) | 1 x | 170 g | 2 x | 170 g |
| Naturjoghurt aus Saland (7) | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

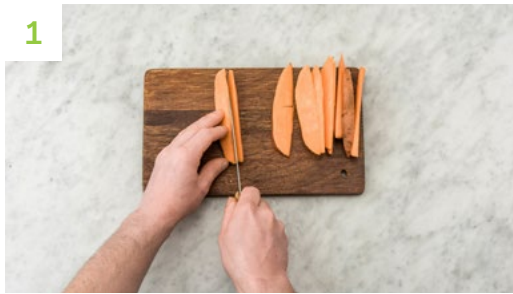
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 840 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 427 kJ/ 102 kcal | 3590 kJ/ 858 kcal |
| Fett | 5.6 g | 46.9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.5 g | 12.6 g |
| Kohlenhydrate | 10.4 g | 87.8 g |
| – davon Zucker | 3.7 g | 31.5 g |
| Eiweiss | 2.2 g | 18.4 g |
| Salz | 0.28 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!)



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 dicke Spalten schneiden.

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

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [2 TL] **Öl*** verrühren.

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



4 Buffalo-Sauce zubereiten

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

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncinis. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



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.



5 Für den Rübblislaw

Rüebli schälen und grob in eine zweite grosse Schüssel raspeln.

Romanasalat in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

2 EL [4 EL] von dem **Dip** hinzufügen und den **Rübblislaw** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

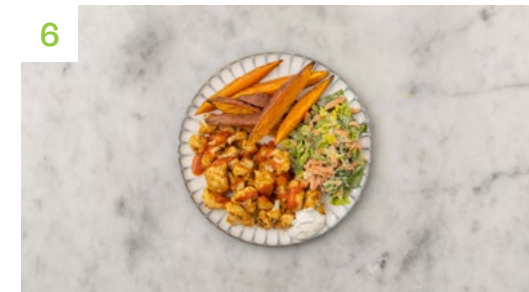


3 Dip zubereiten

Blumenkohl-Blech mittig in den vorgeheizten Ofen einschieben.

Das **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.



6 Anrichten

Süsskartoffelspalten und **Rübblislaw** auf Teller verteilen. Gebackenen **Blumenkohl** daneben anrichten und nach Belieben mit der **Buffalo-Sauce** toppen. Restliche **Buffalo-Sauce** und **Dip** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

