

# Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süsskartoffeln

## Rüebli-Slaw und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 856 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

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# 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 Gemüeschäler, 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	426 kJ/ 102 kcal	3583 kJ/ 856 kcal
Fett	5.6 g	46.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	12.6 g
Kohlenhydrate	10.4 g	87.7 g
– davon Zucker	3.7 g	31.3 g
Eiweiss	2.2 g	18.4 g
Salz	0.28 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!)



## 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.



## 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 Rübli-Slaw

**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 **Rübli-slaw** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

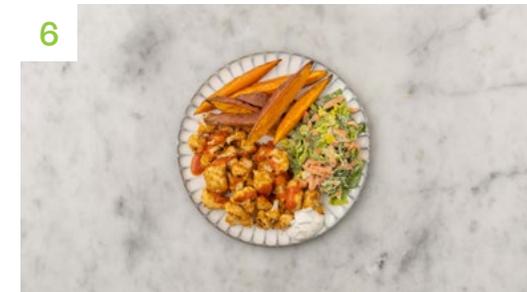


## 3 Dip zubereiten

**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 **Rübli-slaw** 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!

### 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.*

### Du liebst HelloFresh?

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

