

Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süsskartoffeln Rüebli-Slaw und Kräuterjoghurt

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3.748 kj/896 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Ketchup



Süßkartoffel



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Salatherz (Romana)



Rüebli



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 500 g	1 x 900 g
Mayonnaise 8 9	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x 4 g	2 x 4 g
Panko-Mehl 15	1 x 30 g	2 x 30 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Ketchup 10	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Süsskartoffel	1 x 450 g	2 x 450 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Naturjoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	1 x 100 g
Butter*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3.748 kJ/896 kcal
Fett	7.07 g	52.39 g
– davon ges. Fettsäuren	2.24 g	16.59 g
Kohlenhydrate	11.90 g	88.16 g
– davon Zucker	4.26 g	31.60 g
Eiweiss	2.14 g	15.87 g
Salz	0.253 g	1.878 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!).



Kartoffeln schneiden

Süsskartoffel nach Belieben schälen und in ca. 1 cm – 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.



Blumenkohl panieren

Mithilfe des Messerrückens oder einer Flasche vorsichtig 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 zurück bleibt.



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 **Naturjoghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und „**Hello Grünzeug**“ verrühren und den **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Buffalo-Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf 2 EL [4 EL] **Butter***, **Ketchup** und **Sriracha** verrühren und für 2 – 3 Min. auf niedriger Temperatur erwärmen, bis die **Butter** geschmolzen ist.

Buffalo-Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Die **Sauce** dabei glatt rühren und nicht kochen lassen.

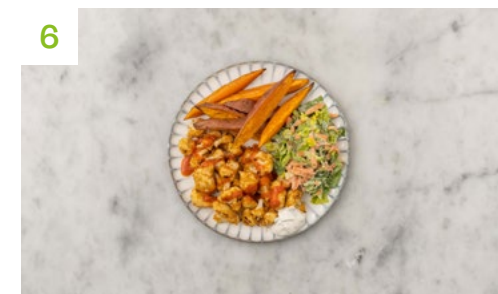


Für den Rüebli-Slaw

Rüebli schälen und grob in eine zweite grosse Schüssel raspeln.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

1 EL [2 EL] von dem **Dip** hinzufügen und den **Rüebli-Slaw** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelspalten und **Rüebli-Slaw** auf Teller verteilen.

Gebackenen Blumenkohl daneben anrichten und nach Belieben mit der **Buffalo-Sauce** toppen.

Restliche **Buffalo-Sauce** und **Kräuter-Joghurt** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sriracha Sauce

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

Buffalo cauliflower bites with sweet potatoes served with carrot slaw and herb yoghurt

Vegetarian 35-45 minutes • 3.748 kj/896 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Mayonnaise



Paprika spice mix



Panko breadcrumbs



Sriracha sauce



Ketchup



Sweet potatoes



Buttermilk-and-lemon dressing



"Hello Greens" spice mix



Romaine lettuce heart



Carrots



Plain yoghurt



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

Good to have at hand

Butter*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

2 baking trays with baking paper, 2 large bowls, 1 small pot, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cauliflower	1 x 500 g	1 x 900 g
Mayonnaise 8 9	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Paprika spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Panko breadcrumbs 15	1 x 30 g	2 x 30 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Ketchup 10	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet potatoes	1 x 450 g	2 x 450 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7 8 9	1 x 50 g	2 x 50 g
"Hello Greens" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Plain yoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Carrots	1 x 100 g	1 x 100 g
Butter*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	506 kJ/121 kcal	3.748 kJ/896 kcal
Fat	7.07 g	52.39 g
- incl. saturated fats	2.24 g	16.59 g
Carbohydrate	11.90 g	88.16 g
- incl. sugar	4.26 g	31.60 g
Protein	2.14 g	15.87 g
Salt	0.253 g	1.878 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **10** Celery **15** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Cut the potatoes

Peel the sweet potato if you want and cut into wedges about 1 cm - 1.5 cm thick.

Put the sweet potatoes on a baking tray lined with baking paper, then mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Divide the cauliflower into bite-sized florets. In a large bowl, mix the mayonnaise, "Hello Paprika" and 1 tsp. [2 tsp.] oil*.

Add the cauliflower florets and combine thoroughly with the mayonnaise mixture.



2 Bread the cauliflower

Using the back of a knife or a bottle, gently crush the packet of panko breadcrumbs to make the crumbs a little finer.

Add the Panko breadcrumbs to the cauliflower in the large bowl and mix everything together until the florets are well coated. Spread the cauliflower florets on a second baking tray lined with baking paper.

It doesn't matter if some panko breadcrumbs are left in the bowl.



3 Prepare the dip

Place the tray with the cauliflower in the middle of the preheated oven.

Slide the tray with the potatoes underneath and bake together in the oven for about 25-28 minutes until golden brown.

In the meantime, in a small bowl mix together the yoghurt, buttermilk-and-lemon dressing and "Hello Greens" spice mix, and season the dip with salt* and pepper*.



4 Prepare buffalo sauce

In a small pot, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*, ketchup, and sriracha, and heat on a low temperature for 2-3 minutes until the butter has melted.

Season the buffalo sauce with salt* and pepper*. Stir the sauce until it is smooth and do not let it boil.

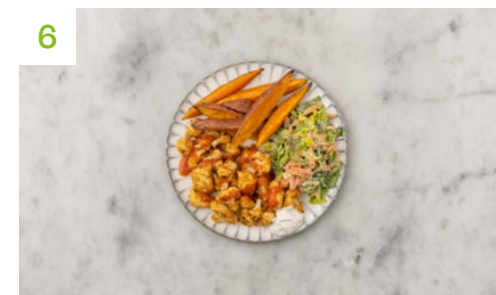


5 For the carrot slaw

Peel the carrots and grate them roughly into a second large bowl.

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk, then cut the lettuce into thin strips and add to the bowl.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dip and season the carrot slaw with salt* and pepper.



6 Serve

Apportion the potato wedges and carrot slaw onto plates.

Serve the baked cauliflower beside it and top with buffalo sauce to taste.

Serve with the rest of the buffalo sauce and herb yoghurt and enjoy.

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Bouchées de chou-fleur Buffalo avec patates douces, salade de carottes et yogourt aux fines herbes

Végétarien 35 – 45 minutes • 3.748 kj/896 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Chou-fleur



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Paprika »



Panko



Sauce sriracha



Ketchup



Patate douce



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Cœur de salade
(romaine)



Carottes



Yogourt nature



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Beurre*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

2 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé, 2 saladiers, 1 petite casserole, 1 bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 500 g	1 x 900 g
Mayonnaise 8 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Mélange d'épices « Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Panko 15)	1 x 30 g	2 x 30 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Patate douce	1 x 450 g	2 x 450 g
Sauce au babeurre et au citron 7 8 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	1 x 100 g

Beurre*, huile* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	506 kJ/121 kcal	3.748 kJ/896 kcal
Lipides	7.07 g	52.39 g
- dont acides gras saturés	2.24 g	16.59 g
Glucides	11.90 g	88.16 g
- dont sucre	4.26 g	31.60 g
Protéines	2.14 g	15.87 g
Sel	0.253 g	1.878 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7**) lait (y compris le lactose) **8**) œufs **9**) moutarde **10**) céleri **15**) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper la patate douce

Peler la patate douce à volonté et la couper en tranches d'environ 1 cm à 1.5 cm d'épaisseur.

Placer les tranches de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Tailler le chou-fleur en petits bouquets. Dans un saladier, mélanger la mayonnaise, « Hello Paprika » et 1 cc [2 cc] d'huile*.

Ajouter les bouquets de chou-fleur et bien mélanger le tout.



Paner le chou-fleur

À l'aide du dos d'un couteau ou d'une bouteille, tapoter délicatement le paquet de panko pour obtenir une chapelure un peu plus fine.

Ajouter le panko au chou-fleur dans le saladier et mélanger le tout afin que les bouquets de chou-fleur soient bien enrobés de panko. Répartir les bouquets de chou-fleur sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ce n'est pas grave s'il reste un peu de panko dans le saladier.



Préparer le dip

Enfourner la plaque contenant le chou-fleur à mi-hauteur dans le four préchauffé.

Mettre la plaque contenant les patates douces en dessous et faire cuire ensemble au four env. 25 à 28 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pendant ce temps, mélanger dans un bol le yogourt nature, la sauce au babeurre et au citron et le mélange « Hello verdure » ; saler* et poivrer*.



Préparer la sauce Buffalo

Dans une petite casserole, mélanger 2 cs [4 cs] de beurre*, le ketchup et la sriracha et chauffer à feu doux 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Saler* et poivrer* la sauce Buffalo.

Bien mélanger la sauce mais ne pas faire bouillir.

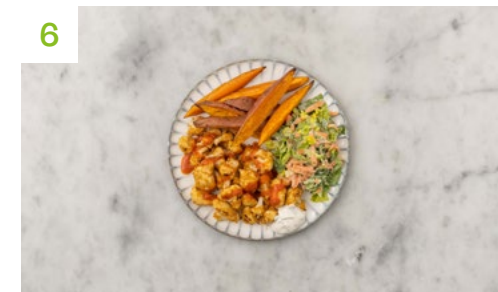


Pour la salade de carottes

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un deuxième saladier.

Couper la laitue en deux, retirer la nervure centrale et trancher les feuilles en bandes fines. Les mettre dans le saladier.

Ajouter 1 cs [2 cs] de sauce et assaisonner la salade de carottes avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les tranches de patate douce et la salade de carottes dans les assiettes.

Ajouter à côté le chou-fleur et recouvrir à volonté de sauce Buffalo.

Servir avec le reste de sauce Buffalo et le yogourt aux fines herbes et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/



Sauce sriracha

La sriracha est une 'hot sauce', une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.