

Buffalo-Blumenkohl-Bites mit Süsskartoffeln Rüebli und Kräuterjoghurt

Vegetarisch Family Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 916 kcal • Tag 3 kochen

7



Blumenkohl



Mayonnaise



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Ketchup



Süßkartoffeln



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Salaterz (Romana)



Rüebli



Sahnejoghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

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 450 g	1 x 900 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	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 16 ml
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Süsskartoffeln	1 x 450 g	2 x 450 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Rüebli	1 x 100 g	1 x 100 g
Sahnejoghurt 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

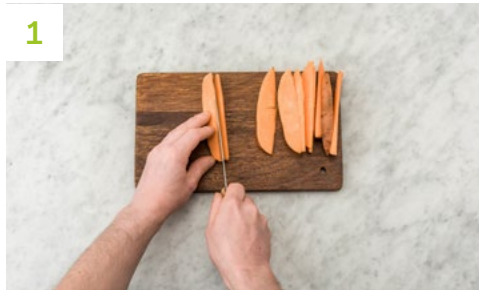
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	526 kJ/ 126 kcal	3833 kJ/ 916 kcal
Fett	7,52 g	54,79 g
- davon ges. Fettsäuren	2,68 g	19,50 g
Kohlenhydrate	12,09 g	88,11 g
- davon Zucker	4,30 g	31,36 g
Eiweiss	2,11 g	15,38 g
Salz	0,342 g	2,489 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

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.



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.



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.



Buffalo-Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf 3 EL [6 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.

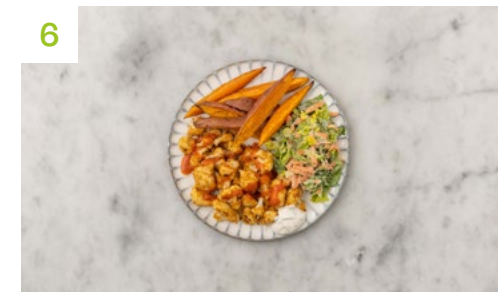


Für den Rüebliislaw

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 **Rüebliislaw** mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.



Anrichten

Süsskartoffelspalten und **Rüebliislaw** auf Teller verteilen.

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

Restliche **Buffalo-Sauce** und **Dip** dazureichen und geniessen.

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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





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

Vegetarian **Family** Lots of vegetables 35-45 minutes • 916 kcal • Cook on day 3

7



Cauliflower



Mayonnaise



"Hello Paprika" spice mix



Panko breadcrumbs



Sriracha sauce



Ketchup



Sweet potatoes



Buttermilk and lemon dressing



"Hello Greens" spice mix



Romaine lettuce heart



Carrots



Plain yoghurt



Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Oil*, pepper*, salt*, butter*

Cooking utensils

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 450 g	1 x 900 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Spice mix "Hello Paprika"	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 16 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 ml	2 x 50 ml
Spice mix "Hello Greens"	1 x 4 g	2 x 4 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Carrots	1 x 100 g	1 x 100 g
Cream yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

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

Average nutritional values per

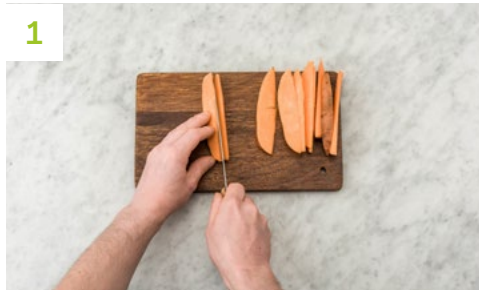
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 310 g)
Calories	526 kJ/ 126 kcal	3.833 kJ/ 916 kcal
Fat	7.52 g	54.79 g
- incl. saturated fats	2.68 g	19.50 g
Carbohydrate	12.09 g	88.11 g
- incl. sugar	4.30 g	31.36 g
Protein	2.11 g	15.38 g
Salt	0.342 g	2.489 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

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

Peel the sweet potato if you want and cut into wedges about 1-1.5 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**" spice mix 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 3 tbsp. [6 **tbsp.**] **butter***, **ketchup**, and **sriracha**, and heat on a low temperature for 2-3 min. until the **butter** has melted.

Season **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 **romaine heart** into fine strips and add them to the bowl too.

Add 2 tbsp. [4 **tbsp.**] of the **dip** and season the **carrot slaw** with salt* and pepper.



6 Serve

Apportion the **sweet potato wedges** and **carrot slaw** onto plates.

Serve with **baked cauliflower** and top with **buffalo sauce** according to taste.

Add the remaining **buffalo sauce** and **dip** 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.

Bon appetit!

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 de la patate douce, salade de carottes et yogourt aux fines herbes

Végétarien • Famille • Beaucoup de légumes • 35 – 45 minutes • 916 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Chou-fleur



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Panko



Sauce sriracha



Ketchup



Patate douce



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Laitue romaine



Carottes



Yogourt nature



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Huile*, poivre*, sel*, beurre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello 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 16 ml
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Carottes	1 x 100 g	1 x 100 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**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

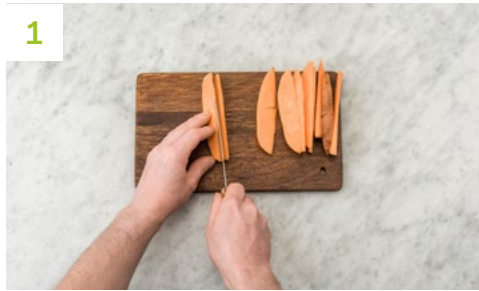
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	526 kJ/ 126 kcal	3.833 kJ/ 916 kcal
Lipides	7.52 g	54.79 g
- dont acides gras saturés	2.68 g	19.50 g
Glucides	12.09 g	88.11 g
- dont sucre	4.30 g	31.36 g
Protéines	2.11 g	15.38 g
Sel	0.342 g	2.489 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 (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 10) céleri 15) bié

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



Couper la patate douce

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

Peler la **patate douce** à volonté et la couper en tranches d'env. 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**, le « **Hello Paprika** » et 1 cc [2 cc] d'**huile***.

Ajouter les **bouquets de chou-fleur** et bien mélanger dans le mélange à la **mayonnaise**.



Préparer la sauce Buffalo

Dans une petite casserole, mélanger 3 cs [6 cs] de **beurre***, le **ketchup** et la **sriracha** et chauffer à feu doux 2 à 3 min jusqu'à ce que le **beurre** soit fondu.

Saler* et poivrer* la **sauce Buffalo**.

Bien mélanger la **sauce mais** ne pas faire bouillir.

Sauce sriracha

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



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.



Pour la salade de carottes

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

Couper la **laitue romaine** en fines lanières et la mettre également dans le saladier.

Ajouter 2 cs [4 cs] de **sauce** et assaisonner la **salade de carottes** avec du **sel*** et du **poivre***.

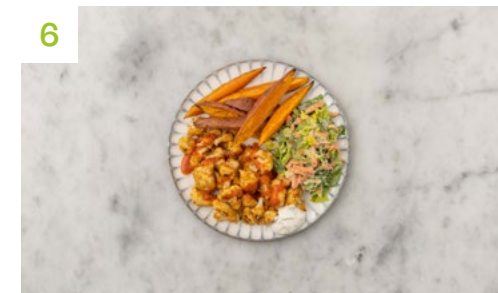


Préparer la sauce

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 min 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***.



Dresser

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

Servir le **chou-fleur** à côté et recouvrir de **sauce Buffalo**.

Ajouter le reste de la **sauce Buffalo** et le **dip** 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 !

