



Vollkornfladen mit Buffalo-Blumenkohl

mit Rucola und veganem Cashewdressing



30-40min



3-4 Personen

Inspiziert von der amerikanischen Lust an leckerem Comfortfood in allen Lebenslagen präsentieren wir dir heute diese vegane Spezerei: Der Blumenkohl wird in pikanter Sriracha-Sauce mariniert, im Ofen gebacken und schließlich auf knusprigem Vollkornfladenbrot serviert. Dazu gesellen sich eine himmlische Sauce aus Cashews, Zitrone, Knoblauch, Petersilie und Dill samt frischem Rucola-Salat und eingelegten Zwiebeln. Hach ...

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Blumenkohl
- 3 Päckchen Maisstärke
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 20g Petersilie & Dill
- 100g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Vollkornfladenbrot ¹
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 708kcal, Fett 40.3g,
Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 16.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Schalotten** und den **Knoblauch** schälen, auf ein kleines Stück Alufolie legen, mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und dann zu einem **Päckchen** falten. Die **Blumenkohle** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Blumenkohlscheiben** in 2-3cm große Stücke schneiden.



Den **Dill und die Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Cashews**, den **Schalotten** und dem **Knoblauch samt Öl** sowie dem **restlichen Zitronensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Blumenkohl** mit der **Maisstärke**, der **Sriracha-Sauce** und 4EL Olivenöl vermengen und auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Das **Schalottenpäckchen** dazugeben und alles im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Schalottenpäckchen** entfernen, den **Blumenkohl** wenden und in weiteren 5-7Min. goldbraun backen.



Die **Brote** mit der **1/2 der Sauce** bestreichen und mit dem **Blumenkohl** belegen, dann auf einem Backblech im unteren Teil des Ofens 5-7Min. knusprig backen.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit **1EL Zitronensaft**, **4EL** hellem Essig, **1TL** Salz und **1EL** Zucker vermengen und beiseitestellen.



Den **Rucola** mit der **Zitronenschale**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann die **Brote** mit dem **Rucola** belegen, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und mit den **Zwiebeln** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**