



Vollkornfladen mit Buffalo-Blumenkohl

mit Rucola und veganem Cashewdressing



30-40min



2 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 ...

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Maisstärke
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 20g Petersilie & Dill
- 50g Cashewkerne¹⁵
- 1 Packung Vollkornfladenbrot¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 22.8g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Sauce pürieren

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.



2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** mit der **Maisstärke**, der **Sriracha-Sauce** und 2EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das **Schalottenpäckchen** dazugeben und alles im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Schalottenpäckchen** entfernen, den **Blumenkohl** wenden und in weiteren 5-7Min. goldbraun backen.



5. Brote belegen

2 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. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Brote** verwenden.



3. Zwiebeln einlegen

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.



6. Anrichten und servieren

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 dem **restlichen Sauce** beträufeln und mit den **Zwiebeln** garniert servieren.