



Vollkornfladen mit Buffalo-Blumenkohl

mit Rucola und veganem Cashewdressing



30-40min



3-4 Personen

Inspiziert von der amerikanischen Lust an leckerem Comfort Food 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 Rucolasalat und eingelegten Zwiebeln. Hach ...

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Blumenkohle
- 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
- Alufolie
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 696kcal, Fett 40.3g,
Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 16.4g



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 in 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.