



Vollkornfladen mit Buffalo-Blumenkohl

mit Rucola und veganem Cashewdressing



30-40min



2 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 Vollkornpitabrot serviert. Dazu gesellen sich eine himmlische Sauce aus Cashews, Zitrone, Knoblauch, Petersilie und Dill samt frischem Rucolasalat und eingelegten Zwiebeln. Hach ...

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen Maisstärke
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 10g Dill & Petersilie
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 757kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 17.1g



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.



Den **Dill** und die **Petersilie** 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 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.



Die **Pitabrote** mit der **½ 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.