



## 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 Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Vollkornfladenbrot <sup>1</sup>
- 100g 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 832kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 105.6g, 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.



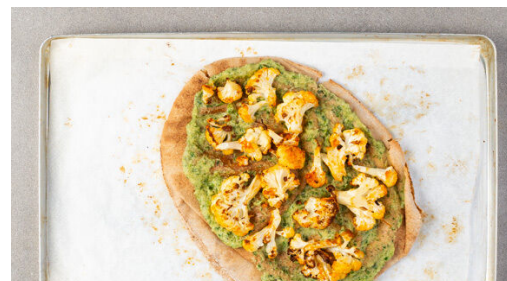
### 4. Sauce pürieren

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.



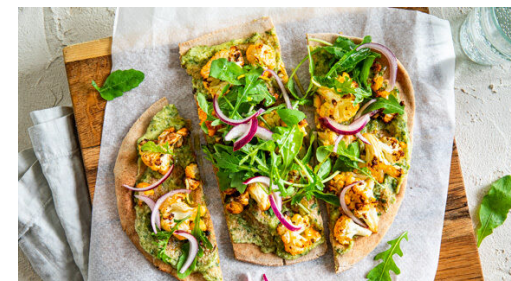
### 5. Brote belegen

**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.