



## Gebackener Blumenkohl – Buffalo Style

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Kartoffel-Wedges

6 festkochende Kartoffeln  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Zwiebelpulver  
Knoblauchpulver  
Selleriepulver  
1-2 EL Kartoffelstärke

#### Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl  
Salz, Pfeffer  
2 EL Butter  
1 EL Ahornsirup  
Paprikapulver  
1-2 EL Weißweinessig  
1-2 EL Worcestersauce  
150 ml Chilisauce

#### Ranch-Dip

2 EL Silberzwiebeln, aus dem Glas  
Liebstöckel  
Petersilie  
Knoblauchpulver  
Selleriepulver  
Pfeffer  
150 g Mayonnaise  
50 ml Buttermilch  
Schnittlauch

### Zubereitung (20 Minuten, ohne Backzeiten):

Die Kartoffeln gründlich waschen, da die Schale bei diesem Gericht dranbleiben kann. Die einzelnen Knollen dann halbieren und in Spalten schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl beträufeln, außerdem Gewürze sowie Kartoffelstärke dazugeben. Die Kartoffelstärke sorgt dafür, dass die Wedges auch im Backofen schön knusprig werden. Untermischen und die Wedges auf einem Backblech mit der Schalenseite nach unten platzieren. In den auf 220 Grad Celsius vorgeheizten Backofen geben. Die Temperatur auf 180 Grad Celsius reduzieren und für 20-25 Minuten abfallend backen.

Den Blumenkohl nach Geschmack in Röschen zerteilen oder ebenfalls in grobe Spalten schneiden. Auf ein ausgelegtes Backblech geben, leicht salzen, pfeffern und etwa 15 Minuten mit den Kartoffeln backen.

In der Zwischenzeit die Buffalo-Style-Marinade zubereiten. Dazu die Butter zerlassen und darin den Ahornsirup karamellisieren lassen. Das Paprikapulver hineingeben und mit Weißweinessig ablöschen, bevor auch Worcestershire und Chilisauce hineinkommen. Dann

erneut aufkochen lassen. Alternativ kann man auch fertige Buffalo-Sauce im Handel erwerben. Den Blumenkohl nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und großzügig mit dieser Sauce bepinseln. Ihn dann wieder in den Ofen geben und weitere fünf bis zehn Minuten backen.

Für den Ranch-Dip die Silberzwiebeln in einen Mixbecher geben. Liebstöckel und Petersilie grob schneiden und dazugeben, ebenso Knoblauchpulver, Selleriepulver und Pfeffer. Die Mayonnaise dazugeben und zu einer homogenen Masse mixen. Die Konsistenz hierbei über die Zugabe von Buttermilch steuern, für einen Dip eher fester, wenn man ein Dressing herstellen möchte, eher flüssig. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Zusammen mit Blumenkohl und Kartoffeln servieren, etwa übriggebliebene Sauce kann dazu gereicht werden.

**Nährwerte pro Portion:**

636 kcal – 41 g Fett – 9 g Eiweiß – 57 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.**