

Ranch-Mayo-Dip mit gebackenen Kimchi-Blumenkohl-Häppchen

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.230 kJ / 533 kcal

Fett: **45,2 g** Eiweiß: **12,5 g**
Kohlenhydrate: **15,6 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Ranch-Mayo-Dip:

2 EL Buttermilch
3 EL Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt
1 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenschale
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL gehackte Frühlingszwiebeln
1 EL gehackter Dill
1 EL gehackte Petersilie
2 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Für die Blumenkohl-Häppchen:

1 kleiner Blumenkohl
4 EL Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi
2 EL Naturjoghurt
2 EL Olivenöl
1 EL gehackte Chilischote

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Buttermilch - **3 EL** Mayonnaise - **1 EL** Naturjoghurt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 EL** Zitronensaft - **1 TL** Zitronenschale - **1** Knoblauchzehe, gehackt - **2 EL** gehackte Frühlingszwiebeln - **1 EL** gehackter Dill - **1 EL** gehackte Petersilie - **2 EL** geröstete Sonnenblumenkerne
Alle Zutaten für den Dip gründlich vermischen und in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2

1 kleiner Blumenkohl - **4 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi - **2 EL** Naturjoghurt - **2 EL** Olivenöl - **1 EL** gehackte Chilischote
Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Blumenkohl in kleinere Röschen zerteilen und mit einer Mischung aus Kikkoman Chilisauce Kimchi, Joghurt, Olivenöl und Chilischote einreiben.

Schritt 3

Die Blumenkohlröschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 20 Minuten backen, bis sie weich sind.

Mit dem Ranch-Mayo-Dip servieren.