

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

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

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2230 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  
gebraute Sojasauce  
**1 EL** Zitronensaft  
**1 TL** Zitronenschale  
**1** Knoblauchzehe, gehackt  
**2 EL** Frühlingszwiebeln,  
gehackt  
**1 EL** Dill, gehackt  
**1 EL** Petersilie, gehackt  
**2 EL** Sonnenblumenkerne,  
geröstet

### Für die Blumenkohl-Häppchen:

**1** kleiner Blumenkohl  
**4 EL** Kikkoman scharfe  
Chilisauce für Kimchi  
**2 EL** Naturjoghurt  
**2 EL** Olivenöl  
**1 EL** Chilischote, gehackt

## 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**  
Frühlingszwiebeln, gehackt - **1 EL** Dill, gehackt - **1**  
**EL** Petersilie, gehackt - **2 EL** Sonnenblumenkerne,  
geröstet  
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** Chilischote, gehackt  
Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

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