



EINFACH GESUND KOCHEN.

BLUMENKOHL-WINGS

Zutaten :

- › 1 Blumenkohlkopf
- › 150 g Kichererbsenmehl
- › 200 ml Sojamilch
- › 2 TL Knoblauchpulver
- › 2 TL Paprikapulver
- › 40 g Tomatenmark
- › 3 EL Sojasauce
- › 3 EL Ahornsirup
- › 2 EL Sesamöl
- › 1 EL Apfelessig
- › ½ TL Cayennepfeffer
- › ½ TL Liquid Smoke (optional)
- › Salz und Pfeffer zum Würzen
- › Sesam zum Servieren
- › Frühlingszwiebel zum Servieren

Utensilien :

- › Schneidebrett, Messer, Schüssel, Schneebesen, kleine Schüssel, Backpinsel, Backblech mit Backpapier

Zubereitung:

- › Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.
- › Kichererbsenmehl, Sojamilch, Knoblauch- und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- › Blumenkohlröschen mit der Panade ummanteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober-/ Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 20 – 25 Min. backen.
- › In der Zwischenzeit für die Soße in einer kleineren Schüssel Tomatenmark, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, Apfelessig (, Liquid Smoke) und Cayennepfeffer verrühren.
- › Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, die Röschen mit der Soße bestreichen und erneut 5 – 10 Min. in den Backofen geben.
- › Blumenkohl-Wings mit der restlichen Soße, Sesam und Frühlingszwiebelringen servieren.



Weitere Rezepte, wertvolle Tipps und Informationen finden Sie unter meine-krankenkasse.de/gesundkochen