

Blumenkohlwings



Zutaten

1 Blumenkohl

Für die Panade:

100 g zarte Haferflocken

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

1 Knoblauchzehe (gehackt oder gepresst)

1 TL Currypulver

150 – 200 ml Milch (oder Pflanzendrink)

Zubereitung

Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden und waschen.

Alle Zutaten für die Panade in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut miteinander vermischen, sodass eine einheitliche Masse entsteht. Hierbei nach und nach so viel Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz (zähflüssig, aber nicht zu fest) entsteht.

Backblech

Blumenkohl Röschen in die Panade tunken, sodass alle Seiten damit bedeckt sind. Etwas abschütteln und auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Die panierten Röschen für ca. 30 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen und nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Für die Marinade:

2 EL Tomatenmark*

2 EL Sojasoße*

2 TL Paprikapulver* - (geräuchert)

1 TL Chilipulver* - (nach Geschmack)

Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Die Blumenkohl Wings aus dem Ofen holen und mithilfe eines Pinsels oder Esslöffels mit der Marinade bestreichen. Die marinierten Röschen erneut für ca. 10 bis 15 Minuten backen zwischendurch wenden.