

Rezept

Blumenkohl-Nuggets

Ein Rezept von Blumenkohl-Nuggets, am 05.12.2025

Zutaten

Für die Nuggets

1 Blumenkohl
150 ml Haferdrink
1 1/2 TL Salz

150 g Kichererbsenmehl
2 TL geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer

Für die Sauce

4 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
Pfeffer

1 TL Chilipulver
Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 220 kcal, 6 g F, 12 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Für die Nuggets den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.
2. Mehl, Haferdrink, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Blumenkohlröschen einzeln in den Teig tunken, abtropfen lassen und auf das Backblech legen. Dann im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.
3. Inzwischen für die Sauce Tomatenmark mit 150 ml Was-ser, Chilipulver und Olivenöl in einem Topf verrühren. Die Sauce aufkochen und 3 Min. köcheln lassen.
4. Die Blumenkohlröschen mit der Hälfte der Sauce bestreichen. Die Ofentemperatur auf 180° reduzieren und die Nuggets weitere 15 Min. backen, dabei nach 10 Min. mit der restlichen Sauce bestreichen. Dann aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.