

Rezept

Blumenkohl-Wings

Ein Rezept von Blumenkohl-Wings, am 21.04.2025

Zutaten

1 kleiner Blumenkohl (ca. 1 kg)	1 Bio-Zitrone
300 ml Haferdrink (ersatzweise Wasser)	5 TL Teriyakisauce
200 g Mehl	1 TL Salz
150 g Semmelbrösel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL geräuchertes Paprikapulver	Pfeffer
175 ml vegane BBQ-Sauce (selbst gemacht oder gekauft)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 2 g F, 20 g EW, 88 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175° (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl waschen, die äußeren Blätter und das trockene Stielende entfernen und den Blumenkohl in ca. 3 cm große Röschen schneiden. Übrige Stücke vom Stiel klein schneiden.
2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. In einer Schüssel mit gut schließendem Deckel den Haferdrink mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Teriyaki-Sauce, Mehl und Salz mit einem Schneebesen zu einer homogenen, zähen Masse verrühren. Die Semmelbrösel in einer großen Schüssel mit beiden Paprikapulvern und Pfeffer vermischen.
3. Den Blumenkohl in die Mehlmischung geben, den Deckel auflegen und die Schüssel gründlich schütteln, damit die Mischung überall hingelangt und rundherum an den Röschen haften bleibt. Dann die Röschen portionsweise in den Semmelbröseln wenden und auf das Blech legen. Alle Röschen und die Stücke vom Stiel ebenso panieren und auf das Blech legen.
4. Die Blumenkohl-Wings im Ofen ca. 12 Min. backen. Herausnehmen und in einer großen Schüssel mithilfe eines großen Löffels vorsichtig mit der BBQ-Sauce vermischen. In weiteren 13 Min. knusprig backen, evtl. mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden. Die Wings als Beilage zum Burger oder mit einem Salat als leichte Hauptspeise servieren.