

Rezept

Vegane Blumenkohlwings mit Reis und Gurkensalat

Ein Rezept von Vegane Blumenkohlwings mit Reis und Gurkensalat, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------------|
| 1,4 kg Blumenkohl | 2 EL Mehl |
| 3 EL Speisestärke | 1 TL Weinstein-Backpulver |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer (1 cm lang) |
| Salz | 4 EL Olivenöl |
| 180 g Naturreis (Basmati) | 1 Salatgurke |
| 5 EL veganer Essig | Pfeffer |
| 3 Frühlingszwiebeln | 3 EL Tomatenmark |
| 5 EL Sojasauce | 2 EL Zuckerrübensirup |
| 1 Knoblauchzehe (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 12 g F, 13 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und mitsamt Stiel in 3-4 cm große Röschen teilen. In einer großen Schüssel Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein dazureiben. ½ TL Salz, 2 EL Öl und 3-5 EL Wasser dazugeben und glatt rühren. Den Blumenkohl darin marinieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis er leicht gebräunt ist.
2. Inzwischen den Reis nach Packungsbeilage garen. Die Gurke waschen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden. Die Gurkenscheiben mit restlichem Öl (2 EL), 2 EL Essig sowie Salz und Pfeffer anmachen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Für die Marinade des Blumenkohls ca. 8 Min. vor Ende der Backzeit in einer großen Pfanne Tomatenmark, Sojasauce, restlichen Essig (3 EL), Zuckerrübensirup und 2 EL Wasser mischen. Nach Belieben 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Marinade aufkochen und unter Rühren etwas reduzieren. Den Blumenkohl dazugeben, den Herd ausschalten und alles gut mischen.
4. Reis und Gurkensalat auf einem Teller anrichten, die Blumenkohlwings dazugeben und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.