



Blumenkohl-Wings mit BBQ-Soße

Description

Zutaten

100 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
120 ml Sonnenblumenöl
50 g brauner Zucker
2 TL Paprikapulver
2 EL Aceto balsamico
180 ml schwarzer Johannisbeersaft
1 EL helle Senfsaat
1 EL getrockneter Thymian
60-80 ml Tomatenketchup
60 ml Sojasauce
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
1 Blumenkohl
180-200 ml kalter Haferdrink
100 g Mehl
20 g Pankobrotmehl
1/2 TL Knoblauchpulver
2 Stiele Petersilie

Zubereitung

1. Für die BBQ-Sauce Zwiebeln und Knoblauch schneiden, fein würfeln. 3 EL Öl erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Zwiebeln zugeben, glasig andünsten. Zucker, Rauchpaprikapulver und 1 TL rosenscharfes Paprikapulver hinzufügen und kurz mit andünsten. Mit Aceto balsamico und Johannisbeersaft ablöschen. Senfsaat, Thymian, Ketchup.

default watermark

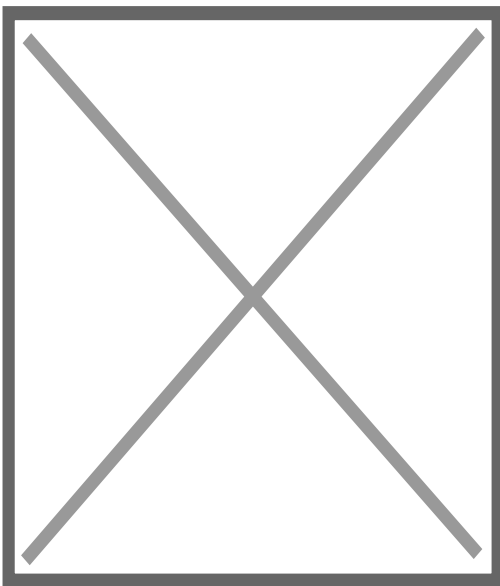
Sojasauce und Ahornsirup zugeben. Mit 1TL Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und ca. 10 Minuten einkochen lassen.

2. Ofen auf 220 Å°C vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in RÄ¼schen teilen. Haferdrink, Mehl, PankobrÄ¼sel und 2 EL Ä¼l verrÄ¼hren. Restliches Paprikapulver, Knoblauchpulver und i TL Salz untermischen. BlumenkohlstÄ¼cke durch den Teig ziehen, abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heisen Backofen ca. 25 Minuten backen, dabei einmal wenden.

3. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Die HÄ¼lfte der BBQ-Sauce mit Ä¼brigem Ä¼l verrÄ¼hren und den Blumenkohl damit bestreichen. Dann fÄ¼r weitere 15-20 Minuten backen. Petersilie hacken, Ä¼ber die Blumenkohl-Wings streuen, mit Ä¼briger BBQ-Sauce serveren.

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Pro Portion: ca. 464 kcal, 10 g E, 25 g F, 47 g KH



Category

1. Vegetarisch

Date Created

Dezember 31, 2022

Author

jeanny