

Blumenkohl -Wings

Bio Kochbox KW 30



Blumenkohl -Wings



Für 2 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 60 g Mehl
- 40 g Speisestärke
- 150 ml Pflanzendrink
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Paprika
- 2 EL Tahin

Für 4 Portionen:

- 2 Blumenkohl
- 120 g Mehl
- 80 g Speisestärke
- 300 ml Pflanzendrink
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Sojasoße
- 2 TL Knoblauch
- 2 TL Paprika
- 4 EL Tahin

Eigener Vorrat

- 1 TL Salz
- ½ Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst den Blumenkohl putzen, waschen und die Röschen abschneiden. Alle übrigen Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder in einem Mixer zu einer cremigen, zähflüssigen Masse verrühren. Die fertige Marinade in einen tiefen Teller geben und die Röschen darin wälzen. Die ummantelten Kohlstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Wings ca. 45 Minuten bis zur gewünschten Bräune backen. Dabei gilt: Je länger die Wings im Ofen bleiben, desto knuspriger wird die Marinade.