

Vegane Buffalo Wings aus Blumenkohl



Zutaten für 4 Portionen

- 2 Blumenkohl - (nur die Röschen)

Für die Marinade:

- 2 Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Sojasoße - (alternativ Salz zum Salzen)
- 4 TL Paprikapulver* - (geräuchert)
- 2 TL Chilipulver - (optional nach Geschmack)

Für die Panade:

- 200 g Haferflocken - im Mixer zu Mehl verarbeitet
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zwiebelpulver - (optional nach Geschmack)
- 200 ml Pflanzenmilch

Schwierigkeitsgrad



Vegane Buffalo Wings aus Blumenkohl

Zubereitung

- Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden und waschen.
- Alle Zutaten für die Panade in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut miteinander vermengen, sodass eine einheitliche Masse besteht. Hierbei nach und nach so viel Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.
- Blumenkohl Röschen in die Panade tunken, sodass alle Seiten damit bedeckt sind. Etwas abschütteln und auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen.
- Die panierten Röschen für ca. 30 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen und nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.
- Währenddessen die Marinade vorbereiten. Hierfür alle Zutaten in einen Zerkleinerer geben und gut vermengen.
- Die Blumenkohl Wings aus dem Ofen holen und mithilfe eines Pinsels oder Esslöffels mit der Marinade bestreichen. Die marinierten Röschen erneut für ca. 10 bis 15 Minuten backen und nach der Hälfte der Backzeit wenden.
- Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen und die Blumenkohl Wings mindestens 10 Minuten abkühlen lassen, damit sie sich besser vom Backpapier trennen lassen. Zum Abtrennen einen Schaber oder Pfannenwender nutzen und die Röschen vorsichtig vom Backpapier lösen.

Tipp

- Die Blumenkohl Buffalo Wings eignen sich gut als Snack oder können mit Beilagen wie z.B. Salat serviert werden

Dieses Rezept stammt vom veganen Foodblog "Iss Happy"

- www.isshappy.de