

Cauliflower Wings

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Nährwert / Portionen 519 kcal

Zubereitung

Zutaten Blumenkohl-Wings

- 1 Blumenkohl
- 40 g Haferflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 150 ml Mandelmilch
- 80 g Pelati-Tomaten
- 40 g Tomatenpüree
- 2 EL BIO Sojasauce
- 1/2 TL Paprika, geräuchert
- Cayenne-Pfeffer

Zutaten Tomaten-Chili-Salsa

- 200 g Pelati-Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- 1/4 Peperoncini
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Koriander-Zweig
- Salz, Zucker

Zutaten Gebackene Süsskartoffeln

- 3 - 4 Süsskartoffeln
- 1 1/2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung Blumenkohl-Wings

Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und würfeln. Haferflocken, Zwiebeln und Knoblauchwürfel in einer Schüssel gut verrühren und die Blumenkohlröschen darin wenden. Den Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Marinade (Pelati, Tomatenpüree, Sojasauce und Gewürze) mischen. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 5-10 Minuten backen.

Geniesse die Cauliflower Wings zusammen mit unserer Tomaten-Chili-Salsa und gebackenen Süsskartoffeln.

Zubereitung Tomaten-Chili-Salsa

Für die Salsa Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Peperoncini halbieren, entkernen und in Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini darin andünsten. Die gehackten Tomaten und 2 EL Wasser dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Den Koriander ganz dazugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Salsa im Mixer pürieren und abkühlen lassen.

Zubereitung Gebackene Süsskartoffeln

Für die Süsskartoffeln die Knoblauchzehen mit der Schale zerdrücken. Die Süsskartoffeln in 4 oder 6 Schnitze schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch mischen.

Die marinierten Süsskartoffeln im Backofen bei 200 °C ca. 20 – 25 Minuten backen.

Alles zusammen auf einem Teller anrichten.