



01.07.2025

# REZEPT DES MONATS

## Blumenkohl-Wings

*Diese Blumenkohl-Wings beflügeln jede Mahlzeit! Denn was Fleisch kann, kann Gemüse schon lange. Der marinierte Blumenkohl ist eine überraschend andere Beilage zum Grillen oder ein gesunder Snack für zwischendurch.*



### Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- 1 großer Blumenkohl (ca. 400–600 g Röschen)
- 60 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 40 g Speisestärke
- 150 ml Sojadrink
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Tahin
- 4 EL Hefeflocken
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

# 1. Blumenkohl und Marinade vorbereiten

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.

# 2. Blumenkohl-Wings marinieren und backen

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.

---

## Unser Tipp:

Die Blumenkohl-Wings können bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt und wieder erwärmt werden. Am nächsten Tag schmecken sie meistens noch besser!