



Marinierter Blumenkohl mit BBQ-Soße & Aioli-Dip



Zutaten

Für die Blumenkohl-Wings:

1/2 Bund	frische Petersilie
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Öl
2 TL	Zwiebelpulver
	Salz
300 ml	Wasser
1	großer Blumenkohl
2 TL	Knoblauchpulver
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
130 g	Weizenmehl, Type 405
150 ml	BBQ-Soße

Für die Aioli:

	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz
1/2	Zitrone
100 ml	Sonnenblumenöl
2	Knoblauchzehen
50 ml	Sojamilch
1 TL	Senf

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 15 Min. Backzeit + 4 Min. Grillzeit

pro Portion: 2088 kJ, 499 kcal, 52 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 31 g Fett, 4,4 mg Cholesterin, 9,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Laktose
frei

vegan

Zubereitung

Diese marinierten Blumenkohl-Wings sind wirklich die perfekte vegane Alternative zu Chicken-Wings! Unsere Blumenkohl-Wings schmecken durch ihre würzige BBQ-Marinade besonders lecker und sind in nur 30 Minuten zubereitet. Für die veganen Wings werden die Blumenkohl-Röschen zunächst in einen Teig getaucht und im Ofen gebacken. Als nächstes wird der gebackene Blumenkohl in BBQ-Soße mariniert und auf den Grill gelegt, bis er goldbraun und knusprig ist. Kombiniert mit einer schnellen veganen Aioli aus Knoblauch, Senf, Öl und Sojamilch ist das Gericht auch schon fertig und kann von dir probiert werden. Unsere veganen Blumenkohl-Wings können auf jeden Fall mit dem Original mithalten und sind garantiert genauso lecker! Probiere das Rezept für unsere würzigen Blumenkohl-Wings mit veganer Aioli unbedingt aus! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst den Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Dann kannst du vom Blumenkohl das Grüne und den Strunk entfernen. Nun den Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden. Mehl, Wasser und die restlichen Gewürze in eine Schüssel geben und alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem noch flüssigen Teig verrühren. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Nun tauchst du die Blumenkohl-Röschen in den Teig und legst sie nebeneinander auf das Blech. Den Blumenkohl für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Step 2:

Für die Aioli kannst du den Knoblauch pellen und halbieren. Nun gibst du Sojamilch, Knoblauch und Senf in ein hohes Gefäß und vermengst alles mit einem Pürrierstab. Dann das Öl langsam in die Mischung hineinfließen lassen und so lange verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss kannst du die Aioli mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Step 3:

Im nächsten Schritt den gebackenen Blumenkohl in eine Schüssel geben und die BBQ-Soße mit etwas Öl über die Blumenkohl-Wings gießen. Jetzt vermengst du alles, so dass der Blumenkohl gleichmäßig mit der Soße mariniert ist. Dann gibst du die Wings auf den Grill und grillst sie für ca. 2 Minuten auf jeder Seite, bis sie knusprig sind. Zum Schluss die Blumenkohl-Wings mit gehackter Petersilie und der Aioli servieren.