

BLUMENKOHL MAL ANDERS

Meist landet der Blumenkohl als Beilage auf dem Teller.

Doch mariniert und frisch aus dem Ofen ist er ein Klassiker bei uns auf dem Sonntagsmittagstisch.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 großer Blumenkohlkopf
- 1/2 Tasse Kichererbsenmehl
- 3/4 Tasse ungesüßte Pflanzenmilch
- ½ Tl Gewürzhefe
- 1 1/2 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Tasse vegane Worcester Soße

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 C° vorheizen.
- Blumenkohl die Röschen trennen
- Für die erste Panierschicht Mehl und Pflanzenmilch mit dem Schneebesen verrühren, bis sie glatt ist und auf die röschen eintauchen
- Die Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 15 Minuten lang backen
- Die Röschen aus dem Ofen nehmen und in eine große Schüssel geben.
- Für die zweite Panierschicht Hefe und Gewürze in einer separaten Schüssel verquirlen.
- Die Röschen aus dem Ofen nehmen und dann in die zweite Panierschicht tauchen.
- Die Röschen erneut auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 15 Minuten lang backen.
- Die Röschen aus dem Ofen nehmen und geniessen.


