



Blumenkohl-Wings mit Kartoffelspalten und Salat

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
👉 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Blumenkohl | 2 St. |
| Weizenmehl, Type 405 | 100 g |
| Sojadrink | 180 ml |
| Wasser | 60 ml |
| Knoblauch, granuliert | |
| Paprika, edelsüß | |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Paniermehl | 100 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Olivenöl | 4 EL |
| Barbecuesauce | 10 EL |
| Rosmarin, getrocknet | |
| bunter Blattsalat | 1 St. |
| Senf | 1 TL |
| Essig | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm kleine Röschen teilen. In einer Schüssel Mehl mit Sojadrink, Wasser, Knoblauchpulver, Paprika, Salz und Pfeffer gut verrühren. In eine zweite Schüssel Paniermehl geben.
2. Blumenkohl zuerst in Sojadrink-Mischung tunken, kurz abtropfen und anschließend in Paniermehl wenden. Panierte Blumenkohlröschen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Kartoffeln gründlich waschen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Auf einem zweiten Backblech mit Backpapier mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika vermengen.
4. In einer Schüssel Barbecuesauce mit Honig und Rosmarin verrühren. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit Barbecue-Marinade ausgiebig bestreichen und weitere ca. 25 Min. backen. Kartoffelspalten ebenfalls in den Ofen geben und zusammen zu Ende backen.
5. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen. In einer Schüssel Senf mit 2 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Salat zugeben und vermengen.
6. Blumenkohl-Wings und Kartoffelspalten aus dem Ofen nehmen und mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 651 kcal |
| Kohlenhydrate | 120 g |
| Eiweiß | 26 g |
| Ballaststoffe | 17 g |
| Fette | 11 g |