



REZEPT DER WOCHE

Blumenkohl-Wings

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 frischer Blumenkohl
- 250 ml Sojamilch
- 50 g Mehl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Senf
- 3 EL Hefeflocken oder Parmesan
- 50 g Cornflakes, ungesüßt
- 50 g Semmelbrösel
- Salz & Pfeffer
- Etwas Öl
- Nach Belieben:
Etwas Chilipulver

Zubereitung:

1. Apfelessig und Sojamilch vermischen und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.
2. Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Blumenkohl abwaschen, kleine Röschen abschneiden und in einer Schüssel gemeinsam mit der Apfelessig-Sojamilch-Mischung, Mehl, Senf, Hefeflocken oder Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.
4. Cornflakes zerbröseln und gemeinsam mit Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und etwas Chili-Pulver in einen tiefen Teller geben. Darin den Blumenkohl wälzen und anschließend aufs Backblech legen.
5. Blumenkohl mit etwas Öl bestreichen und für etwa 20 Minuten im Ofen backen. Anschließend wenden und weitere 20 Minuten backen.