Vegane Blumenkohl Wings

Chicken Wings? Gebackenes Hühnchen? Fast! Diese feurigen Häppchen bestehen aus Blumenkohl und selbstgemachter BBQ-Sauce. Damit sind sie der perfekte Snack zum Filmabend, ein köstliches Wintergericht und ein super Fingerfood für die nächste Party.

Vegane Blumenkohl Wings | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Personen): 1 Blumenkohl | 200 Milliliter Hafermilch | 100 Gramm Mehl | 1 Teelöffel Salz | 4 Teelöffel Paprikapulver edelsüß | 2 Teelöffel Knoblauchpulver | 2 Esslöffel Tomatenmark | 2 Esslöffel Sojasauce | 2 Knoblauchzehen | 1 Teelöffel Paprikapulver (scharf) | 1 Prise Pfeffer | 1 Teelöffel Asia Hot Sauce | 1 Prise Chiliflocken | Saft einer halben Zitrone | 2 Teelöffel Honig bzw. Wonig, Löwenzahnsirup oder Agavendicksaft | 2 Teelöffel Olivenöl

Vegane Blumenkohl Wings | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (60 Minuten): 1. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 2. Blumenkohl in Röschen teilen. 3. Blumenkohl waschen. 4. Hafermilch mit Mehl, Salz, edelsüßem Paprikapulver und Knoblauchpulver mischen. 5. Blumenkohl in eine Schale geben, mit der Marinade übergießen, gleichmäßig verteilen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. 6. Blumenkohl aus der Marinade nehmen, auf ein Backblech geben, 10 Minuten backen, wenden und nochmals 10 Minuten backen. 7. Knoblauchzehen ganz fein hacken. 8. Zusammen mit den anderen Zutaten vermengen. 9. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen mit der BBQ-Sauce einpinseln und nochmals 20 Minuten backen.

Dazu passt super: Kartoffelwedges und Cole Slaw! Jetzt noch mehr Blumenkohl-Gerichte oder mehr vegane Gerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 587 Kalorien | 18,2 Gramm Fett | 74,8 Gramm Kohlenhydrate | 21,5 Gramm Eiweiß