



Vegane Karfiol-Wings

Zutaten:

1	ST	Karfiol, mittelgroß, ca. 600 g
100 g		Weizenmehl, glatt oder auch Kichererbsenmehl
		Salz und frisch gemahlener Pfeffer
150-200 ml		Pflanzenmilch

Marinade:

2	ST	Tomaten
2	ST	Knoblauchzehen
30	ml	Olivenöl
2	EL	Sojasauce, extradunkel
1	EL	Balsamicoessig
1	TL	Senf, scharf
1	EL	Ketchup
1/3	EL	Paprikapulver
1/2	EL	Zucker
		Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Herstellung:

1. Aus dem Karfiol, die Karfiolrosen mit Stiel zurechtschneiden.
2. Aus dem Mehl, Gewürze und der Pflanzenmilch einen dickflüssigen Brei zusammenrühren.
3. Die Karfiolstücke zum Teig geben umrühren – auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und bei 160 °C ca. 20 Minuten backen lassen.
4. In der Zwischenzeit alle Zutaten in einen Mixbecher (Thermomix) geben und fein pürieren.
5. Die Marinade in eine große Schüssel geben und darin die heißen Wings nochmals aromatisieren.
6. Nochmals auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und bei 160 °C ca. 20 Minuten backen lassen.

TIPP: Mit Reis oder Nudeln servieren.

