



Blumenkohl-Wings

mit Kartoffelbrei



Zutaten für 2 Personen:

Marinade

- | | |
|--|---|
| <p>60 g Kichererbsenmehl
 100 ml Sojadrink
 1/2 TL Cayennepfeffer
 1/2 TL Ingwergewürz
 1/2 TL Paprika Gewürz
 Rauchsalz
 1 EL Sojasauce
 1 – 2 EL Habanero Hot
 (Art.-Nr. 38456)
 1 Knoblauchzehe
 oder Knoblauchgranulat
 1 Blumenkohl</p> | <p>Die Kartoffeln dampfgaren, abkühlen lassen, pellen, pressen oder stampfen und mit Margarine, Sojadrink und Gewürzen verfeinern.</p> <p>Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Die Zutaten für den Teig vermengen, die Blumenkohlröschen darin wenden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze aufheizen und die Blumenkohl-Wings für 25 Min backen.</p> <p>Barbeque-Sauce mit einem Schuss Wasser und sesam vermengen und die Wings nach dem Backen damit einpinseln.</p> |
|--|---|

Außerdem

- Den Kartoffelbrei mit den Wings auf Teller geben, mit gehackter Petersilie bestreuen, Barbeque-Sauce dazu reichen und servieren.
- 400 g Kartoffeln Vfk.
 - 2 EL Alsan Margarine
 - 1 Schuss Sojadrink
 - Salz, Muskatnuss
 - Grillsauce Barbecue
(Art.-Nr. 38434)
 - Sesam
 - 1 Bd Petersilie