



Blumenkohl-Wings

mit Kartoffelbrei



Zutaten für 2 Personen:

Marinade

- | | |
|--|---|
| 60 g Kichererbsenmehl | Die Kartoffeln dampfgaren, abkühlen lassen, pellen, pressen oder stampfen und mit Margarine, Sojadrink und Gewürzen verfeinern. |
| 100 ml Sojadrink | |
| 1/2 TL Cayennepfeffer | |
| 1/2 TL Ingwergewürz | 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. |
| 1/2 TL Paprika Gewürz | |
| Rauchsalz | |
| 1 EL Sojasauce | |
| 1 – 2 EL Habanero Hot (Art.-Nr. 38456) | |
| 1 Knoblauchzehe | Barbeque-Sauce mit einem Schuss Wasser und sesam vermengen und die Wings nach dem Backen damit einpinseln. |
| oder Knoblauchgranulat | |
| 1 Blumenkohl | |

Außerdem

- 400 g Kartoffeln Vfk.
- 2 EL Alsan Margarine
- 1 Schuss Sojadrink
- Salz, Muskatnuss
- Grillsauce Barbecue (Art.-Nr. 38434)
- Sesam
- 1 Bd Petersilie

Den Kartoffelbrei mit den Wings auf Teller geben, mit gehackter Petersilie bestreuen, Barbeque-Sauce dazu reichen und servieren.