

Asiatische Blumenkohl-Wings

Gesamtzeit **45 Min.** 45 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1888 kJ / 451 kcal

Fett: **15.9 g** Eiweiss: **15.3 g**
Kohlenhydrate: **40.8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Blumenkohl-Wings

1	Blumenkohl
65 g	Weizenmehl
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3	Knoblauchzehen
3 EL	Ketchup
50 ml	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
2 EL	heller Zuckersirup (alternativ: Agavendicksaft)
1 EL	geriebener Ingwer
1 EL	Sesamöl
3 EL	Limettensaft
Ausserdem	
2	Frühlingszwiebeln
200 ml	Kokosmilch
75 g	Erdnussbutter
2 EL	Limettensaft
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce Chilipulver
2 EL	Sesam einige Blätter Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Mehl mit ca. 150 ml Wasser und Sojasauce verrühren. Röschen darin wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C Umluft ca. 15 Minuten backen.

Schritt 2

Knoblauch abziehen, pressen und mit Ketchup, Tamari, Sirup, Ingwer, Öl und Limettensaft mischen. Heisse Blumenkohl-Wings mit Marinade mischen, zurück auf das Backblech legen und weitere ca. 5-10 Minuten backen.

Schritt 3

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kokosmilch mit Erdnussbutter aufkochen und mit Limettensaft, Sojasauce und Chilipulver abschmecken. Blumenkohl-Wings mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Koriander garnieren und mit Kokossauce servieren.