



Vegane Blumenkohl-Buffalo-Wings

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Weizenmehl, Type 405	100 g
Sojadrink	150 ml
Wasser	50 ml
Smokeyhouse BBQ Rub	3 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paniermehl	200 g
Barbecuesauce	250 ml
Cola	50 ml
Chili, gemahlen	0.5 TL
Tabasco	1 TL
Frühlingszwiebeln	1 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm kleine Röschen teilen. In einer Schüssel Mehl mit Sojadrink, Wasser, BBQ Rub, Salz und Pfeffer gut verrühren. Paniermehl in einen tiefen Teller geben.
2. Blumenkohl in die Sojadrink-Mischung tunken, kurz abtropfen und anschließend im Paniermehl wenden. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. In einer Schüssel Barbecuesauce, Cola, Chili und Tabasco verrühren. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit Barbecue-Marinade ausgiebig bestreichen und weitere ca. 25 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden.
5. Blumenkohl-Wings aus dem Ofen nehmen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten lassen sich die Buffalo Wings mit Sweetpotatoe Chili Cheese Fries kombinieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	508 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	5 g