

knusprige-blumenkohl-bites-mit-teriyaki-sauce

Knusprige Blumenkohl-Bites mit Teriyaki Sauce

Zutaten für 4 Personen

4 Prise Salz
4 Prise Pfeffer
1 Blumenkohl
60 ml Haferdrinks
30 g Weizenmehl Typ 405
120 ml Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
140 g Panko Paniermehl
50 g schwarze Sesamsaat
8 EL Rapsöl
1 Limette
1 Frühlingszwiebel
100 g vegane Mayonnaise

Schritte:

1. Alles parat?
2. Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze, empfohlen) oder 180°C (Umluft) vorheizen.
3. Blumenkohl waschen, halbieren und mit den Händen in Röschen brechen.
4. Mehl, Haferdrink und etwas Teriyaki-Sauce in einer großen Schüssel mischen.
5. Blumenkohl hineingeben und mischen, bis alle Röschen gleichmäßig mit Marinade bedeckt sind.
6. Panko Paniermehl und schwarzen Sesam in einer Schüssel mischen. Marinierte Blumenkohlröschen nach und nach in der Panade wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
7. Panierte Blumenkohlröschen mit Rapsöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20-25 min. rösten.
8. Währenddessen Mayonnaise und restliche Teriyaki-Sauce in einer kleinen Schüssel mischen.
9. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
10. Limette waschen und vierteln.

11. Knusprige Blumenkohl-Bites mit Frühlingszwiebeln und Limettenspalten servieren und mit Teriyaki-Mayonnaise genießen.