



Jens Haucke

WERKHOF HANNOVER

VEGANE BLUMENKOHLOWINGS

Für ein schönes Abendessen muss die Grillsoße selbstgemacht sein.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Kopf Blumenkohl
- 180 ml Aquafaba
- 60 ml Wasser
- 100-120 g Semmelbrösel selbst geriebenes Weißbrot
- 1 TL Knoblauch gehackt
- 1 EL Öl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL süßes rotes Paprikapulver
- 1 Tasse Grillsoße

Mehl, Gewürze, Aquafaba und Wasser in einer Schüssel vermischen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. Die Blumenkohlröschen nacheinander in die Marinade tunken, die einzelnen Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 20 Minuten backen, bis sie hellbraun sind, dann kurz in Sesamöl frittieren.

Für die Grillsoße:

- 250 g Ketchup
- 2-3 EL brauner Zucker
- 50 ml Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Teriyakisauce einen Schuss scharfe rote Paprikasoße
- 1 TL Paprikapulver mild
- ½ TL Knoblauch fein gehackt
- 1 TL gemahlener Senf
- Salz nach Geschmack

