Artikel vom 02.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 15:22 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/blumenkohl-tacos-oder-wings

Blumenkohl-Tacos oder -Wings



Foto: BVEO/Ariane Bille

Zutaten (für 12 Taco-Shells):

1 kg Blumenkohl,

2,5 EL Mehl,

3 EL Speisestärke,

1 TL Backpulver,

1 Knoblauchzehe,

1 cm großes Stück Ingwer,

Meersalz,

4 EL Olivenöl,

1 Avocado,

1 Limette,

Chili nach Geschmack,

1 Frühlingszwiebel,

3 Stängel Koriander,

12 Cherry-Tomaten,

1 Schalotte,

3,5 EL Tomatenmark,

1,5 EL Zuckerrübensirup,

5 EL Sojasauce,

2 Handvoll gemischter Salat,

12 Taco Shells.

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen mit Stiel abzupfen. Mehl, Speisestärke und Backpulver miteinander vermischen. Knoblauchzehe schälen und auspressen, Ingwer schälen und reiben und mit der Mehl-Mischung vermengen. 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl und 5 bis 6 EL

Wasser hinzufügen und alles glatt miteinander vermengen. Blumenkohl hineingeben und gut vermischen. Blumenkohl-Wings auf das Backpapier geben und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen die Avocado halbieren und entkernen und zusammen mit 2 EL Limettensaft und 1 Prise Salz mit einer Gabel vermanschen. Wer möchte, fügt nach Geschmack noch gehackte Chili hinzu. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und zusammen mit 1 Prise Salz, Frühlingszwiebel und dem Koriander vermengen. Salat waschen und trocken schütteln.

Schalotte schälen, feinhacken und im restlichen Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Tomatenmark, Zuckerrübensirup, Sojasauce und 3 EL Wasser hinzugeben und unter Rühren kurz aufkochen. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, in die Marinade geben und alles miteinander vermengen.

Blumenkohl-Wings mit der Avocadocreme, den Tomaten und Salat in die Taco-Shells geben und direkt genießen.

BVEO