

Knusprige Blumenkohl-Bites mit Teriyaki Sauce

ZUTATEN

1 Portion(en)

1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0,25	Blumenkohl
15 ml	Haferdrinks
7,5 g	Weizenmehl Typ 405
30 ml	Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
35 g	Panko Paniermehl
12,5	schwarze Sesamsaat
2 EL	Rapsöl
0,25	Limetten
0,25	Frühlingszwiebeln
25 g	vegane Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze, empfohlen) oder 180°C (Umluft) vorheizen.

Schritt 2

Blumenkohl waschen, halbieren und mit den Händen in Röschen brechen.

Schritt 3

Mehl, Haferdrink und etwas Teriyaki-Sauce in einer großen Schüssel mischen.

Schritt 4

Blumenkohl hineingeben und mischen, bis alle Röschen gleichmäßig mit Marinade bedeckt sind.

Schritt 5

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.

Schritt 6

Panierte Blumenkohlröschen mit Rapsöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20-25 min. rösten.

Schritt 7

Währenddessen Mayonnaise und restliche Teriyaki-Sauce in einer kleinen Schüssel mischen.

Schritt 8

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Schritt 9

Limette waschen und vierteln.

Schritt 10

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