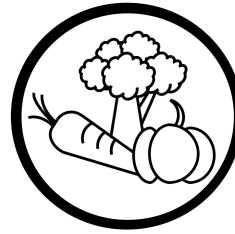


Blumenkohl Wings



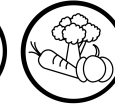
4 Portionen
oder mehr



Vorbereitung
10 Minuten



20 Min
180°



Vegi



Vegan



Thermomix TM
Rezept

1 Blumenkohl

Blumenkohl waschen und die Röschen vom Stiel trennen. Größere Stücke noch halbieren oder vierteln, sodass sie mundgerecht sind.

200g Cashewnüsse
2EL Olivenöl
1TL Curry
½ TL Salz
½ TL Kurkuma
½ TL Kardomon

Die Cashewnüsse mit dem Olivenöl und den Gewürzen in einem hohen Gefäss mit dem Stabmixer gut pürieren. Anschliessend die Blumenkohlstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech bepinseln.

Alternativ kannst du die Zutaten im Mixtopf des Thermomix® für 10 Sekunden auf Stufe 10 pürieren. Dann fügst du die Blumenkohlstücke hinzu und mischst sie für 5 Sekunden auf Stufe 3. Lege die Blumenkohlstücke anschliessend auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech und backe sie 20 Minuten bei 180°C im Ofen goldbraun.

Geniesse die Wings als Beilage oder mit Salat.

