



## TACOS MIT BLUMENKOH-“WINGS“

*Für 2 Personen als Hauptgericht,  
für 4 als Vorspeise:*

*Für die Blumenkohl-“Wings“:*

- 1 mittlerer bis großer Blumenkohl\*
- 2 Knoblauchzehen, geschält und klein gehackt
- 1 TL Pimenton de la Vera (alternativ: 1,5 TL Paprika Edelsüß)
- 1 (großzügige) Prise Cayennepfeffer/ Chiliflocken
- 1 TL Salz
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl

*\*das Rezept ergibt mehr Blumenkohl-“Wings“ als du für die Tacos brauchst.*

*Für die Guacamole:*

- 1 Avocado, geschält und entkernt
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 3/4 TL Salz
- 2 EL Wasser
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

*Für die Tacos und Garnitur:*

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, geschält und in Ringe geschnitten
- 8 Blätter Mini-Romanasalatblätter, gewaschen und abgetrocknet
- 2 EL Korianderblättchen, gehackt

*Zeitaufwand:*

ca. 35 Minuten

Den Backofen auf 180 °C Umluft mit Oberhitze vorheizen.

Den Blumenkohl waschen und die Röschen abschneiden und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Blumenkohlstrunk entfernen und gegebenenfalls für die nächste Gemüsesuppe aufheben. Alle übrigen Zutaten für die Wings in einer Schale glatt vermischen. Die Blumenkohlröschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit der Marinade beträufeln und mit den Händen einmassieren, bis alle Röschen gleichmäßig mit Marinade bedeckt sind. Ca. 20 Minuten backen, bis der Blumenkohl gar und die Spitzen leicht geschwärzt sind.

Alle Zutaten für die Guacamole miteinander im Häcksler pürieren.

Gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser hinzufügen, wenn die Masse zu dickflüssig ist und sich nicht gut pürieren lässt.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe unter Rühren anbraten, bis sie gebräunt und weich sind. Das dauert ca. 3–4 Minuten.

Jeweils 4 Mini-Romanasalatblätter auf einen Teller legen, mit Guacamole bestreichen und mit Blumenkohl-“Wings“ belegen, mit Zwiebelringen und Koriander garnieren und sofort servieren. Die restlichen Blumenkohl-“Wings“ nehme ich gern mitsamt dem Backpapier vom Blech und gebe alles in eine große Schüssel, die ich auf den Tisch stelle und aus der man sich direkt bedienen kann.