

Gebackener Bang-Bang-Blumenkohl

Für 4 Portionen:

1 Blumenkohl	100 g Mehl	50 g Maisstärke
1 TL Backpulver	1 TL Knoblauchpulver	1 TL Zwiebelpulver
1 TL Paprika	1 TL Salz	0.5 TL schwarzer Pfeffer
200 ml Milch	50 g Panko-Paniermehl	100 g Mayonnaise
50 g süße Chilisauce	1 TL Sriracha	1 TL Reisessig
1 EL Schnittlauch	1 EL Sesamkörner	

Ofen vorheizen auf 200°C und Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl, Maisstärke, Backpulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprika, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gründlich vermischen.

Milch zu den trockenen Zutaten geben und kräftig rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Blumenkohl-Röschen in den Teig tauchen, bis sie vollständig bedeckt sind.

Panko in die Schüssel mit dem Blumenkohl geben und vorsichtig vermengen.

Panierten Blumenkohl gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 20-22 Minuten backen.

Für die Bang-Bang-Soße Mayonnaise, süße Chilisauce, Sriracha und optional Reisessig vermischen.

Fertig gebackenen Blumenkohl in die Schüssel mit der Bang-Bang-Soße geben und tossieren.

Tipps:

Den Blumenkohl im Voraus vorbereiten, aber erst kurz vor dem Servieren backen für die beste Textur.

Gebackenen Blumenkohl sofort servieren und mit Schnittlauch und Sesamkörnern garnieren.

NN am 09. Februar 2026