

# MARINIERTER TEXAS-BLUMENKOHL AUS DEM OFEN



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DEN BLUMENKOHL

- 2 mittelgroße Blumenkohlköpfe (ca. 1500 g)
- 300 g Weizenmehl
- 400 ml Milch
- 5 TL Knoblauchpulver
- 4 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1,5 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

### FÜR DIE MARINADE

- 60 ml Sriracha Hot Chili Sauce
- 60 ml süße thailändische Chilisauce
- 2 TL Sojasauce
- 3 TL Worcestersauce
- 4 EL Rapsöl
- 4 TL flüssiger Honig

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 100 kcal
- 4 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 15 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Blumenkohlköpfe putzen und in nicht zu kleine Röschen teilen.
2. In einer großen Schüssel das Mehl mit den Gewürzen und der Milch anrühren. Die Blumenkohlröschen darin wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Für 20 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen, dabei einmal nach 10 Minuten wenden.
3. Die Saucen zusammen mit dem Öl und dem Honig in einer Schüssel verquirlen. Über dem Blumenkohl verteilen und alles für weitere 10 Minuten backen.



## REISER RÄT

Mit Broccoli, Steckrübe oder weißen Rübchen schmeckt dieses Rezept auch sehr gut, als Beilage passt der Texas-Blumenkohl hervorragend zu Grillfleisch.

