

REZEPTE FÜR DEN AIRFRYER

Würziger Blumenkohl | Airfryer Rezept



Marinade

- 400 g Blumenkohlröschen
- 2 TL helle Sojasoße
- 1 TL Hoisin Soße
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Ingwer-Knoblauchpaste
- etwas Salz

1. Blumenkohl in Röschen teilen
2. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade mischen und die Röschen darin marinieren

Airfryer vorheizen 180° und Röschen mit Öl besprühen und 2 x 5 Min. garen und in einer Schüssel bereit stellen

Panade

- 60 g Mehl Typ 405
- 60 g Speisestärke
- 80 ml Wasser

1. Aus den Zutaten eine dickflüssige Panade rühren und die Blumenkohlröschen darin schwenken

Soße

- 1 EL Öl
 - 1 EL Ingwer-Knoblauchpaste
 - 4 rote getrocknete Chilis
 - ½ TL Chiliflocken
 - 2 EL Hoisin Soße
 - 3 EL helle Sojasoße
 - 2 TL Reisessig
 - 1 EL Zucker
 - 1½ TL gestr. Speisestärke
 - 100 ml Wasser
1. Öl in einer Pfanne erhitzen
 2. Getrocknete Chilis kurz anrösten
 3. Inger-Knoblauchpaste kurz anbraten
 4. Alle Zutaten dazu geben mit Wasser auffüllen
 5. Blumenkohlröschen dazu geben und schwenken, bis alles schön lackiert ist

Das fertige Gericht mit Frühlingszwiebeln garnieren

Die Ingwer Knoblauchpaste kannst Du ganz leicht selbst herstellen:

- 150 g frischer Ingwer
- 150 g Knoblauchzehen
- 1 EL neutrales Öl
- evtl. etwas Wasser
-

alles in einen Mixer (Multi Zerkleinerer) geben und zu einer Paste mixen
evtl. etwas Wasser, sollte die Paste zu dick sein