



Crispy Cauliflower Tacos



Zubereitungszeit:

60 Min.

Zutaten:

für 8 Tacos:

- 8 [Beetgold Tortilla Rote Bete](#)
- Blattsalat
- Kraut
- Sprossen
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 1-2 TL Sriracha

- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 380g)
- 4 EL Dinkelmehl glatt
- 80 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL geräucherte Paprika
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Salz
- Prise schwarzer Pfeffer

- 60-80g Dinkelbrösel
- 1/2 TL geräucherte Paprika Prise Salz

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen. Dinkelmehl, Pflanzenmilch, Öl, geräucherte Paprika, Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer etwas größeren Schüssel vermischen. Cremig rühren, bis keine Mehklumpen mehr vorhanden



sind. Blumenkohl in die Schüssel zugeben und vermischen, bis alle Röschen mit dem Teig bedeckt sind. Dinkelbrösel mit geräuchertem Paprika und etwas Salz in einer Schüssel vermischen und die Röschen einzeln darin panieren/ wenden, bis sie gleichmäßig damit bedeckt sind. Auf einem, mit Backpapier belegtem, Backblech verteilen und bei 190 Grad Umluft für etwa 35-45 Minuten im Rohr knusprig backen. In der Zwischenzeit Mayonnaise und Sriracha (je nach Geschmack mehr oder weniger Sriracha verwenden) vermischen. Kraut, Blattsalate und Avocado kleinschneiden. Aus den Vollgemüse Tortillas, mit Hilfe einer Müslischale, etwas kleinere Kreise schneiden. Diese über das Gitter im Rohr stülpen und für 5-10 Minuten backen, damit sie die gewünschte Taco-Form bekommen. Tacos mit Salat, Avocado, Kraut, knusprigen Blumenkohl und Sriracha-Mayo füllen und mit Sprossen und etwas Salz und Pfeffer toppen und genießen.