

Blumenkohl-Wings mit Barbecue Sauce

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

60
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Blumenkohl-Wings

1 Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
150 g Kichererbsenmehl
150 ml Mandelmilch
50 ml Wasser
1 Teelöffel Paprikapulver rosenscharf
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Für die Barbecue Sauce

1 rote Zwiebel
160 g Ketchup
80 ml Wasser
40 ml Apfelessig
1 Teelöffel vegane Worcestershire Sauce
1 Teelöffel Zitronensaft
1/2 Teelöffel Tabasco
1 Teelöffel Dijonsenf
3 Esslöffel brauner Zucker
3 Esslöffel Ahornsirup
1/2 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel schwarzen Pfeffer

Für den Dip

200 g Sojajoghurt

1 Bund Petersilie
1 Teelöffel Olivenöl
1 Teelöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Du bist ein Fan von würzigen Chicken-Wings? Du hast dir aber eigentlich vorgenommen, weniger Fleisch zu essen? Dann habe ich hier genau das richtige Rezept für dich: **Blumenkohl-Wings!** Dafür wälzt du knackige Blumenkohlröschen einfach in einem **Kichererbsenbackteig** und ab in den Ofen. Für das typisch rauchig-süße Aroma machst du eine **feurige Barbecue Sauce** und bestreichst das ummantelte Gemüse damit. Noch etwas weiterbacken und schon sind die **Blumenkohl-Wings mit knuspriger Panade** bereit zum Vernaschen!

Fast vergessen: Natürlich muss noch ein **erfrischender Dip** her! Der ist aus Sojajoghurt, Olivenöl, Zitrone und frischen Kräutern schnell gemixt. Kaum zu glauben, aber dieser sündige Snack ist nicht nur **vegan**, sondern dank des Kichererbsenmehls sogar **glutenfrei**. Jetzt aber genug der Theorie - ran an's **vegane Fast Food!**

- 1 -

Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Blumenkohl-Wings Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Knoblauch schälen und mit einer Presse fein zermahlen. Kichererbsenmehl mit Mandelmilch, Wasser, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

- 3 -

Blumenkohl-Wings mit Barbecue Sauce

Blumenkohl in die Marinade tunken, überschüssigen Teig etwas abschütteln und mit Abstand auf das Backblech legen. Blumenkohlröschen ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen, nach der Hälfte wenden.

- 4 -

Für die Barbecue Sauce Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem Topf glasig dünsten. Alle Zutaten hinzufügen und unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und Sauce ca. 45 Minuten einköcheln lassen.

- 5 -

Röschen aus dem Backofen nehmen, vorsichtig mit der Marinade bestreichen und weitere 20 Minuten backen.

- 6 -

Für den Dip Petersilie waschen und grob hacken. Sojajoghurt, Petersilie, Öl und Zitronensaft mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dip mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Blumenkohl-Wings servieren.