

Liebe Köch*innen,

unglaublich leckere Blumenkohl-Wings: Durch die Anspielung im Namen werden große Erwartungen geweckt – und dann auch erfüllt. Der gebackene, panierte Kohl, der zur Veredelung noch ein Barbecue-Bad nimmt, um noch eine Runde unter der Ofenrohrsonne zu brutzeln, schmeckt einfach super. Leicht klebrig glasiert kommt er aus dem Ofen und ist bereit mit einer Ofenkartoffel & Schmand, im Pitabrot, zu einem Salat oder einfach als Partysnack verputzt zu werden. Ein super Rezept, um es mit seinen Kindern zuzubereiten, da man schön mit den Händen arbeiten kann! Wir würden sogar wetten, dass selbst kleine Blumenkohl-Verweigerer nicht die Finger davon lassen können. ;-)



Wir wünschen guten Appetit!

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 200 ml (Pflanzen)Milch
- 2 EL Olivenöl
- 75 ml Wasser
- 125 g Kichererbsenmehl
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Paprika edelsüß oder geräucherter Paprika, nach Geschmack
- 100 g Semmelbrösel
- 150-200 ml Barbecue Sauce

Zubereitung

Blumenkohl, putzen, in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Aus Milch, Wasser, Kichererbsenmehl, Olivenöl, Knoblauch und den Gewürzen einen „Pfannkuchenteig“ rühren.

Die Röschen nacheinander durch den Teig ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf der mittleren Schiene ca. 20 – 25 Minuten backen, eventuell nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit das Gemüse überall gleichmäßig knusprig wird.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Blumenkohlröschen mit der Barbecue-Sauce einpinseln und nochmals bei gleicher Temperatur ca. 15-20 Minuten backen.

Am besten schmecken die „Chicken-Wings“ noch heiß, direkt aus dem Ofen kommend. Sie sind aber auch kalt - als kleiner Snack - sehr lecker.

Man kann sie pur genießen oder dazu einen leckeren Blattsalat und/oder einen Dip, z.B. aus Mayonnaise, Schmand und Zitronensaft, anbieten.

© Bioladen