

Knusprige Blumenkohl-Wings

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Blumenkohl

Für den Teigmantel:

150 g Reismehl

1 TL Pimentón de la Vera (rauchiges Paprikapulver)

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Kurkuma

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver

1/4 TL Chilipulver

Pfeffer & Salz

150 ml pflanzliche Milch

Für die BBQ-Sauce:

50 g Tomatenmark

2 EL Ahornsirup

1,5 EL Zitronensaft

2 EL Sojasauce (glutenfreie)

1 EL Sesamöl

1/2 TL Knoblauchpulver

1 TL Pimentón de la Vera (rauchiges Paprikapulver)

etwas Chilipulver (optional)

Zubereitung:

Den Blumenkohl von den grünen Blättern befreien, vierteln und den Strunk rausschneiden. Nun den Blumenkohl in Röschen schneiden und waschen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen

Für den Teigmantel alle Zutaten miteinander vermengen. Nach und nach ein wenig Wasser zu dem Teig geben, bis er eine dickflüssige Konsistenz hat, die gut an den Blumenkohlröschen haften bleiben kann.

Die Blumenkohlröschen in den Teig tunken und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, ohne dass sie sich berühren.

Im Ofen 25 Minuten backen.

Alle Zutaten für die BBQ-Sauce miteinander verrühren.

Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit der BBQ-Sauce einpinseln und weitere 18 bis 20 Minuten backen.

Die Blumenkohl-Wings mit der restlichen BBQ-Sauce servieren.