

## Blumenkohl-Wings mit zweierlei Saucen aus dem Thermomix®



© Blumenkohl-Wings - Rezepte mit Herz



45 Min.



leicht



4

### Knusprig & würzig - tolle vegetarische Alternative zu Chicken Wings!

Tipp: Wer es würziger mag, verwendet geräuchertes Paprikapulver.

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>Für die Blumenkohl-Wings</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>1 kg</b>	Blumenkohl
<input type="checkbox"/>	<b>120 g</b>	Mehl
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Paprikapulver edelsüß
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	Salz
<input type="checkbox"/>	<b>1/4 TL</b>	Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>240 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Pankomehl
<input type="checkbox"/>	<b>Für die süßsaure Sauce</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Honig
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Essig
<input type="checkbox"/>	<b>150 g</b>	Apfelsaft
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Ketchup
<input type="checkbox"/>	<b>2 TL</b>	Sojasauce
<input type="checkbox"/>	<b>2 TL</b>	Speisestärke
<input type="checkbox"/>		Nach Belieben Chiliflocken
<input type="checkbox"/>	<b>Für die Sour Cream</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Schmand
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Zitronensaft

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Mehl und Gewürze in einer Schüssel mischen, so viel Wasser unterrühren, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Pankomehl in eine flache Schüssel geben. Blumenkohl erst in Mehl-Mix, dann in Pankomehl tauchen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 25–30 Min. backen.
3. Inzwischen für die süßsaure Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel vierteln. Beides in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. An den Seiten herunterschieben, übrige Zutaten zugeben und erst 10 Sek./Stufe 5 vermischen, dann 10 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Sauce 20 Sek./Stufe 10 aufsteigend pürieren und umfüllen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
4. Für die Sour Cream Knoblauch abziehen, 2 Sek./Stufe 8 im Mixtopf zerkleinern, herunterschieben, Schmand, Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben, 5 Sek./Stufe 5 vermischen, abschmecken und umfüllen.
5. Blumenkohl-Wings mit süßsaurer Sauce und Sour Cream servieren.

## Nährwertangaben

kcal: pro Portion ca. 555 kcal, 15 g E, 21 g F, 70 g KH