



Blumenkohl-Wings aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Dinkelmehl, Type 630	100 g
Cayennepfeffer	
Hafer Creme	150 ml
Sojasauce	1 TL
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	5 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Vegane Salatmayonnaise	250 ml
Salz	
Blumenkohl	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Messbecher, Sieb, Schneebesen, Küchentrepp, Backpapier, Heißluftfritteuse

1. In einer Schüssel Dinkelmehl, Cayennepfeffer, Hafer Creme und Sojasauce mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Für den Dip Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Korianderblätter abzupfen und hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. In einer weiteren Schüssel Knoblauch und Kräuter mit Mayonnaise und etwa 5 EL Wasser verrühren. Mit Salz abschmecken.
3. Junge Blumenkohlblätter abzupfen. Blumenkohl in Röschen teilen. Röschen und junge Blätter waschen und abtropfen lassen. 1 Stück Backpapier in Frittierkorbgröße zuschneiden und hineinlegen.
4. Etwa die Hälfte der Blumenkohlroschen nacheinander in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und auf das Papier in den Korb lege. Bei 160 °C 5 Min. frittieren. Röschen umdrehen, weitere 5 Min. bei gleicher Temperatur fertig frittieren und aus dem Korb nehmen. Blätter und die restlichen Röschen auf die gleiche Weise zubereiten. Blumenkohl mit dem Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zusätzlich noch 1 TL edelsüßes Paprikapulver oder gemahlene Kurkuma in den Teig geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	37 g