

Barbecue Blumenkohl Wings

 50 min.

Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl
- 180 ml Milch
- 60 ml Wasser
- 100-120 g Kichererbsenmehl (oder jedes andere Mehl)
- 2-3 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL süßes Paprikapulver

für die BBQ-Sauce:

- 250 g Ketchup
- 1 EL brauner Zucker
- 50 ml Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasauce
- etwas Tabasco oder Chilliflocken
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz

Zubereitung

1. Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
3. Für den Teig: Milch, Wasser, Mehl, Gewürze in Schüssel mischen, sodass flüssige Masse entsteht,. Blumenkohlröschen nacheinander in Teig tunken und einzeln auf ein - mit Backpapier ausgelegtes - Blech legen.
4. Blumenkohl für etwa 20 min backen, bis sie goldbraun sind. Nach 10 min. nochmal drehen.
5. In der Zwischenzeit die BBQ-sauce zubereiten: Alle Zutaten in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und bei geringer Hitze unter Rühren köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben.
6. Nach 20 min. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und alle Röschen mit der BBQ-sauce in einer Schüssel gut vermengen.
7. Blumenkohl für weitere 20 min. in den Ofen geben, herausnehmen und warm servieren.



- entweder pur, mit Joghurt-Dip oder als Beilage zu Reis servieren.

guten Appetit!

