

## Vegane Blumenkohl-Wings mit Dip



Schwierigkeit



**mittel**

### Zutaten für 2 Personen

Für die Blumenkohl-Wings:

- 1 Blumenkohl
- 100 g Mehl
- 150 ml Haferdrink
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchgranulat
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 150 ml BBQ- oder Chili-Sauce

Für den Dip:

- 5 EL pflanzlicher Skyr
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- Einige Stängel Petersilie
- Einige Stängel Dill
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Zunächst den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl in einzelne Röschen teilen und waschen.

In einer Schale Mehl, Haferdrink, Apfelessig und die Gewürze zu einem Teig glattrühren. Die Blumenkohlröschen nacheinander in den Teig tunken, sodass sie von allen Seiten bedeckt sind und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Blumenkohl auf der mittleren Schiene 20 – 25 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen, mit der BBQ-Sauce bestreichen und nochmals 15 Minuten backen. Wer es etwas schärfer mag, nimmt Chili- statt BBQ-Sauce.

In der Zwischenzeit den pflanzlichen Skyr, Zitronensaft, Senf und Agavendicksaft zu einem Dip verrühren. Petersilie und Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und unterheben. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Blumenkohl-Wings servieren.

Guten Appetit!



Rezepte aus der Behr Küche