

# Blumenkohl Wings

2 Personen oder für 4 Personen als Beilage

## Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 TL Salz
- 150 ml Hafermilch
- 1 TL Paprikapulver oder Kräutermischung nach Wahl
- 100 g Pankomehl (grobes Paniermehl) oder altes Brot
- 100 g (Vollkorn-) Mehl
- 1 Messerspitze Knoblauchpulver

## Für den Dip:

- 150 g Sojajoghurt oder eine andere pflanzliche Alternative
- 1 TL Zitronensaft
- Schnittlauch oder andere Kräuter nach belieben
- Salz

## So wird es gemacht:

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Diese kurz (ca. 5-7 Minuten) bissfest kochen und anschließend abschrecken.
2. In einem tiefen Teller Mehl, Milch, Salz, Knoblauchpulver und Gewürze vermischen. Einige Esslöffel Wasser untermischen, bis sich eine cremige Masse bildet.
3. In einen zweiten Teller Paniermehl geben. Alternativ kann auch altes Brot mit einem Mixer zerkleinert und damit das Paniermehl ersetzt werden.
4. Jedes Blumenkohlröschen zuerst in der Mehl-Milchmischung und dann im Paniermehl wenden.
5. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben (nicht zu dicht aneinander).
6. Bei 180°C ca. 20-25min backen.
7. Für den Dip einfach Joghurt, Zitronensaft, Kräuter und Salz zusammengeben und gut durchmischen.

