

Blumenkohl-Wings mit Essiggurken-Dill-Dip



Vorspeise
für 4 Personen



ca.
30 min



Zusatztipp von Johanna Geisenhainer

Köchin bei **dieCuisine**

- Für die Panade können anstelle der Cornflakes auch kleine Reste Chips oder Ähnliches verwendet werden.

Blumenkohl-Wings:

1 Blumenkohl (ca. 600–700 g)
100 g Mehl
250 g Pflanzenmilch
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
4 EL Hefeflocken
2 TL Salz
Pfeffer
Etwas Pflanzenöl

Für die Panade:

100 g Paniermehl
100 g gehackte, ungesuckerte Cornflakes

Essiggurken-Dill-Dip:

1 EL rote Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL Essiggurke, fein gewürfelt
1 EL Essiggurkenwasser
3 EL Dill, fein gehackt
2 EL Mayonnaise
6 EL Crème Fraîche
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Blumenkohl-Wings:

Den Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien und die Röschen je nach Grösse noch halbieren oder vierteln.

Aus Mehl, Milch, Gewürzen, Hefeflocken, Salz und Pfeffer einen Teig anrühren. In einer weiteren Schüssel die Panade vorbereiten.

Die Blumenkohlröschen gut im Teig wenden, etwas abtropfen lassen und dann in der Panade wenden. Mit etwas Öl beträufeln und entweder im Backofen oder im Airfryer bei 190 °C unter gelegentlichem Wenden goldgelb backen. Das dauert ca. 20–30 Minuten.

Essiggurken-Dill-Dip:

Die Zwiebeln und das Essiggurkenwasser mischen, kurz stehen lassen. Die restlichen Zutaten dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.