DENNER

Vegane «Chicken»-Wings aus Blumenkohl



Innen weich, aussen super aromatisch, und das alles komplett pflanzlich. Mit diesen Cauliflower-Wings geht es in die dritte Woche des #veganuary.

Mit ihrem weissen Innenleben könnten sie einen fast austricksen. Aber es ist weder Hühnchen noch Fisch, was sich da unter der Panade verbirgt, sondern guter alter Blumenkohl. Damit nicht nur die Füllung, sondern auch die Panade vegan bleibt, wird diese mit Pflanzen- statt Kuhmilch und ohne Ei zubereitet. Das Highlight ist jedoch die selbst gemachte BBQ-Sauce, die den veganen Wings während des Backvorgangs aufgepinselt wird. Serviert werden sie mit einem Knoblauch-Dip, in den die Wings getunkt werden, bevor sie im Mund verschwinden. Einfach lecker!

Auf dem Denner Blog spielte das Kohlgemüse bereits während des Veganuary 2021 im Rezept orientalisches Blumenkohlsteak die Hauptrolle. Ziel des pflanzlichen Januars ist es übrigens, möglichst vielen Menschen die fleischlose Ernährung näher zu bringen.

Blumenkohl-Wings

- 1 kg Blumenkohl (als Ganzes gewogen), in Röschen geteilt
- 2 EL Weissmehl
- 180 ml kalte Hafermilch oder andere pflanzliche Milch
- 2 TL Maizena
- 100 g Weissmehl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver, edelsüss
- 1 TL Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl

BBQ-Sauce

- 2 leicht gehäufte EL Ketchup
- 2 leicht gehäufte EL Tomatenpüree
- 80 ml Wasser
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

- 1 EL Sesamöl
- ½ TL Salz

Knoblauch-Dip

- 150 g vegane Sauerrahm
- 100 g ungesüsstes Sojajoghurt
- 1½ bis 2 grosse Knoblauchzehen, gepresst
- Kräutersalz

Blumenkohl-Wings

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Blumenkohlröschen in einer grossen Schüssel rundherum mit 2 EL Mehl bestäuben.
3. In einer separaten Schüssel das Maizena in der kalten Pflanzenmilch auflösen. Danach die 100 g Mehl dazusieben, die restlichen Zutaten beigeben und alles verrühren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.
4. Panade mit den Blumenkohlröschen vermengen, bis alle Röschen gut ummantelt sind.
5. Diese auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und für circa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

BBQ-Sauce

1. Währenddessen alle Zutaten für die Sauce in einem Topf verrühren, kurz erhitzen und circa 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen; danach beiseitestellen.
2. Nach 25 Minuten die Wings aus dem Ofen nehmen und rundherum mit der Sauce ummanteln. Das gelingt entweder mit einem Pinsel, oder man gibt die Wings in eine Schüssel und schwenkt sie in der Marinade, bis alle Oberflächen mit Sauce bedeckt sind.
3. Danach kommen die Wings nochmals für 10 bis 15 Minuten bei derselben Temperatur in den Ofen.

Knoblauch-Dip

1. 1. Veganen Sauerrahm, Sojajoghurt und Knoblauch in einer Schüssel verrühren und mit Kräutersalz abschmecken.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde 15 Minuten



Treize Cuvée

Kräftiges Rubinrot mit Violettreflexen. Der Treize Cuvée wird aus 13 verschiedenen Traubensorten gekeltert und ist darum sehr komplex in der Nase; mit Aromen von Waldbeeren, feinen Röstnoten und komplettiert mit würzigen Noten. Im Gaumen mittel bis voll, mit weichen Tanninen und rundem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen >