

# Blumenkohl-Wings mit Salsa und Feldsalat



## Deine persönliche Einkaufsliste: (Zutaten für 2 Personen)

### Für die Blumenkohl-Wings:

1 Blumenkohl (ca. 700g)  
250ml Sojamilch  
Apfelessig  
50g Mehl  
Senf  
3 EL Hefeflocken  
60g Cornflakes  
60g Semmelbrösel  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Zwiebelpulver  
½ TL Chilipulver

### Für den Feldsalat:

Feldsalat  
Salatkerne

Dunkler Balsamico

1 ½ EL Ahornsirup

4 EL Rapsöl

### Für die Salsa:

400g gehackte Tomaten aus der Dose

25ml Apfelessig

3 EL Olivenöl

1 Rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chili

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver geräuchert

1 Bund Frühlingslauch

Zucker

Salz & Pfeffer

## Schritt für Schritt Anleitung:

### 1. **Für die Blumenkohlwings:**

250ml Sojamilch und 2 EL Apfelessig verrühren und 10-15 Min. stehen lassen. Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blätter und Strunk des Blumenkohls entfernen und in kleine Röschen teilen (wenn nötig mit Hilfe eines Messers). Sojamilch-Essig-Gemisch mit 50g Mehl, 1 EL Senf, 3 EL Hefeflocken vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. In einer zweiten Schüssel 60g Cornflakes zerbröseln und mit 60g Semmelbrösel, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Zwiebelpulver, ½ TL Chilipulver, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer

vermischen.

Die Blumenkohl-Röschen jeweils erst in die Sojamilch-Mehl-Mischung und anschließend in der Panade wälzen und auf dem Backblech verteilen. Blumenkohl-Wings mit etwas Öl bestreichen und im Ofen ca. 50 Minuten backen. Etwa alle 10 Minuten die Ofentür öffnen, sodass Feuchtigkeit entweichen kann und die Wings extra knusprig werden. Zeitgleich die Röschen auf dem Blech wenden und nochmals mit Öl bestreichen.

2. **Für die Salsa:**

Eine rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen. Danach 1 Chili (Schärfegrad beachten) ganz klein schneiden.

3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. 2 Prisen Zucker, 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Paprikapulver geräuchert dazugeben und kurz mit anrösten. Mit 25ml Apfelessig ablöschen. Zum Schluss 400g gehackte Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Anrichten leicht köcheln lassen.

3. **Für den Salat:**

Feldsalat waschen und schleudern. Für das Dressing in einer Schüssel 1 EL dunklen Balsamico, 1 EL Wasser und 1 ½ EL Ahornsirup vermischen. 4 EL Rapsöl nach und nach langsam einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. **Anrichten:**

1 Bund Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und mit in die Salsa geben. Die ganze Salsa in eine Schüssel geben.

Die Blumenkohl-Wings aus dem Ofen nehmen und ebenfalls in eine Schüssel legen. Den Salat mit dem Dressing anmachen und mit Kernen garnieren.

Alles zusammen servieren.

Wir wünschen guten Appetit!