

Knusprige Blumenkohl-Wings in Buttermilch-Panade

Zutaten | 4 Portionen

1	mittelgroßer Blumenkohl (geputzt und in Röschen geschnitten ca. 700 g)
70 g	Mehl
130 g	Buttermilch
50 g	Semmelbrösel
50 g	Panko-Paniermehl (oder mehr Semmelbrösel)
1 TL	Paprikapulver
etwas	Zitronenabrieb
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer

Vorbereitung: ca. 15 Minuten, Backzeit: ca. 25 Minuten, Gesamtzeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Mehl, Buttermilch, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren.
- In einem tiefen Teller Panko-Paniermehl und Semmelbrösel vermischen.
- Den Blumenkohl putzen, den Strunk entfernen und in mundgerechte Röschen teilen.
- Die Blumenkohlröschen in eine große Schüssel geben und mit dem Teig vermengen, bis alle Stücke gleichmäßig bedeckt sind.
- Die Röschen einzeln in der Panko-Semmelbrösel-Mischung wenden und mit etwas Abstand auf das Backblech legen.
- Die panierten Blumenkohlstücke leicht mit Öl besprühen oder bepinseln.
- Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Röschen ggf. einmal wenden.

Tipp:

Besonders lecker schmecken die Blumenkohl-Wings mit einem Joghurt-Kräuter-Dip, Knoblauchdip oder einer würzigen BBQ-Sauce.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
120 kcal	2,5 g	18,0 g	5,0 g	40,0 mg