Vegane Chicken-Wings – Blumenkohl mal anders



Nachdem ich die ganze letzte Woche krank zu Hause herum lag, komme ich heute endlich dazu, dieses Rezept für euch abzutippen. Zwar bin ich immer noch ziemlich angeschlagen, aber so langsam ist eine Besserung zu verzeichnen.
Vielleicht engiftet mein Körper auch gerade und hat deswegen ein bisschen geschwächelt, immerhin verzichte ich nun seit über zwei Wochen auf jeglichen Zucker und zudem auf Gluten und Milchprodukte. Deswegen gab es natürlich mehr Gemüse und da ich schon lange mal solche veganen „Chickenwings“ ausprobieren wollte, war das die Gelegenheit!

Not macht erfinderisch
Das Rezept, an dem ich mich orientiert habe, ist vom Blog Vegan heaven. Allerdings werden dort Soßen von Biodo

verwendet, in denen natürlich Zucker ist – ich musste also selbst eine herstellen. Zum Bestreichen hieß es, sollte man vegane Tex-mex-Soße nehmen. Ich habe eher eine Barbecuesoße gemacht, wenn man es denn vergleichen kann. Basis war Sojade, dazu kam etwas Räuchertofu fürs Aroma und allerhand Gewürze. Damit habe ich nicht nur die Blumenkohlröschen/veganen Chicken wings überzogen, sondern den Rest auch gleich zum Dippen genommen. Vegane Aioli wäre auch toll gewesen, aber ich hatte kein Aquafaba mehr, um welche auszuprobieren (steht auch noch auf meiner Auszuprobieren-Liste).

Gemüsiger Knabberspaß
Echte Chicken Wings habe ich ja im Leben noch nie angerührt, und nach dem, was man so über konventionelle Geflügelhaltung hört und sieht, ist mein Bedürfnis nicht gewachsen. Aber diese herzhaft-knusprige Art, Gemüse zuzubereiten finde ich klasse! Ein wenig Mühe macht es, aber das Essen und Dippen macht großen Spaß und es war sooo lecker!!
Je nach Geschmack oder Ernährungsvorschriften kann man natürlich mit den Soßen experimentieren und eben auch zwei verschiedene nehmen, zum Backen und zum Dippen. Wir werden diese Wings sicher noch mal machen und dann vielleicht auch mal noch eine vegane (Knoblauch-) Aioli ausprobieren.



Zutaten:

Vegane Chicken Wings:

1 großer Blumenkohl

100 g (glutenfreies) Mehl
220 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
2 Tl Knoblauchpulver oder 2 frisch gepresste Zehen
1 1/2 Tl edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Vegane Barbecuesoße:
125 g Sojade
1 TL scharfer Senf
3 TL Tamari oder Sojasoße
1 EL Tomatenmark
20 g Räuchertofu
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
50 ml Pflanzenmilch
je 1 TL Kurkuma und Paprikapulver
2 Prisen Salz

Alle Zutaten für die Soße in einen Mixbecher wiegen und fein pürieren. Noch einmal abschmecken.
Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
In einer großen Schüssel das Mehl, die Milch, den Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen/schneiden. Die Blumenkohlröschen in die Mehl-Mischung tunken, sodass sie komplett bedeckt sind. Die Blumenkohl Wings schmecken auch super, wenn man sie vor dem Backen noch zusätzlich in Pankomehl wendet. Pankomehl ist ein aus der japanischen Küche stammendes Paniermehl, das richtig schön knusprig wird. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlröschen gleichmäßig darauf verteilen. Nicht aufeinander legen. 25 Minuten backen.
Den Blumenkohl nach 25 Minuten aus dem Backofen holen und in die Barbecue- Soße tunken oder alternativ die Blumenkohlröschen damit gleichmäßig bestreichen. Wer die veganen Blumenkohl Wings noch ein wenig schärfer haben möchte, kann noch ein wenig Chili Sauce darüber verteilen. Erneut für

25 Minuten backen.
Mit der veganen Soße oder einer veganen Aioli servieren.

Wir haben den Blumenkohl übrigens zu zweit verputzt, bei mehr Personen sollte man besser die doppelte Menge Gemüse einplanen. Das Gericht ist in dieser Version komplett glutenfrei, zuckerfrei und vegan. Gesundes kann so lecker sein! =)

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und bleibt gesund!
Eure Judith