

Blumenkohl-Wings, Limetten-Minz-Dip, Coleslaw

Für zwei Personen

Für die Blumenkohl-Wings:

1 Blumenkohl	100 g Mehl	1 TL Knoblauchpulver
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Wings-Marinade:

2 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe	3 EL Sojasauce
2 EL weißer Sesam	2 EL Honig	1 EL Tomatenmark
1 EL Sriracha	2 EL Sesamöl	

Für den Coleslaw:

½ Kopf Weißkohl	250 g Karotten	1 Zitrone
100 g Saure Sahne	2 EL Weißweinessig	1 EL Mayonnaise
Salz	Pfeffer	

Für den Limetten-Minz-Dip:

200 g saure Sahne	1 Limette	½ Bund Minze
½ TL Dijon Senf	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie	1 TL weißer Sesam	
----------------------------	-------------------	--

Für die Blumenkohl-Wings:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Blumenkohl waschen und einzelne Röschen abbrechen. In einer großen Schüssel Mehl, Knoblauchpulver, Salz und 200 ml Wasser zu einem Teig vermengen. Röschen in Schüssel geben und schauen das alle gut mit Teig bedeckt sind. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und danach auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Wings danach wieder in eine Schüssel geben.

Für die Wings-Marinade:

Eine kleine Pfanne mit dem Sesamöl erhitzen. Knoblauch abziehen, pressen und Ingwer schälen und fein hacken. Kurz anbraten.

Sesamsamen dazu geben, kurz anrösten und mit Sojasauce ablöschen.

Tomatenmark, Honig und Sriracha beifügen und alles unter Rühren aufkochen lassen bis sich eine homogene Masse bildet. Marinade über die Blumenkohl-Wings geben und gut vermengen. Auf einem Backblech verteilen und für 5-10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Coleslaw:

Weißkohl waschen und in feine Streifen reiben. Karotten waschen, schälen und in Stifte hobeln. In eine Schüssel geben, salzen und ziehen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Saure Sahne, Weißweinessig und Mayonnaise vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ausgetretenes Wasser von Weißkohl und Karotten abgießen und Gemüse dann mit Dressing vermengen.

Für den Limetten-Minz-Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen.

Saure Sahne mit Minze, Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Petersilie und Sesam garnieren.

Simon Skerlan am 13. Juli 2022