

Pikante Blumenkohl-Wings aus dem Airfryer

Brennwerte	1900 kJ 455 kcal
Eiweiß	8,8 g
Kohlenhydrate	40 g
Fett	24 g

Vorbereitung	20 Minuten
Gesamtzeit	40 Minuten



FOOD FACTS

Diese knusprigen, würzigen Blumenkohl-Wings bieten BBQ-Genuss auf pflanzlicher Basis. Aromatische Gewürze und Deli Reform pflanzliches Zwiebelschmalz sorgen für intensiven Geschmack. Blumenkohl liefert zudem wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien.

Rezept für Blumenkohl-Wings

Lust auf einen gesunden und knusprigen Snack? Dann sind unsere pikanten Blumenkohl-Wings aus dem Airfryer genau das Richtige für dich! Blumenkohl ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Nährstoffen. Mit diesem Rezept verwandelst du das gesunde Gemüse im Handumdrehen in knusprige Wings. Perfekt für eine Party, einen gemütlichen Abend oder einfach als Snack für zwischendurch. Probier's aus und überzeuge dich selbst!

Pikante Blumenkohl-Wings aus dem Airfryer

4 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

80 g Weizenmehl Type 405
40 g Maisstärke
1 TL Backpulver
2 TL (geräuchertes) Paprikapulver
1 gehäufter TL Currypulver
1-2 TL Cayennepfeffer oder Chilipulver
50 g Deli Reform rein pflanzliches Schmalz Zwiebel

SONSTIGE ZUTATEN:

1 kleiner bis mittelgroßer Blumenkohl
120 g Panko-Paniermehl (alternativ sonstiges Paniermehl)
40 g Deli Reform Das Original Sauce nach Wahl, z.B. BBQ-Sauce
Optional Gemüsesticks

1 VORBEREITUNG

Für die Blumenkohl-Wings den Blumenkohl zuerst in mundgerechte Röschen teilen und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

2 ZUBEREITUNG TEIG

Weizenmehl, Maisstärke, Backpulver, geräuchertes Paprikapulver, Currypulver sowie Cayenne- oder Chilipulver in einer Schüssel vermischen. Das Deli Reform rein pflanzliches Schmalz Zwiebel leicht schmelzen und unter die trockenen Zutaten rühren. Nach und nach so viel Wasser hinzugeben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht, der gut an den Blumenkohlröschen haftet.

3 PANIEREN

In einer separaten Schüssel das Panko-Paniermehl vorbereiten. Die Blumenkohlröschen zuerst in den Teig tauchen, dann im Paniermehl wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

4 BLUMENKOHL-WINGS BACKEN

Die Deli Reform Das Original schmelzen und die panierten Röschen damit beträufeln. In den Airfryer legen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu dicht aneinander liegen, und bei 200°C für etwa 15–20 Minuten knusprig backen. Während des Backens einmal wenden, damit sie von allen Seiten goldbraun werden.

5 BLUMENKOHL-WINGS SERVIEREN UND GENIESSEN

Die fertigen Blumenkohl-Wings mit BBQ-Sauce servieren und nach Belieben mit frischen Gemüsesticks genießen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>