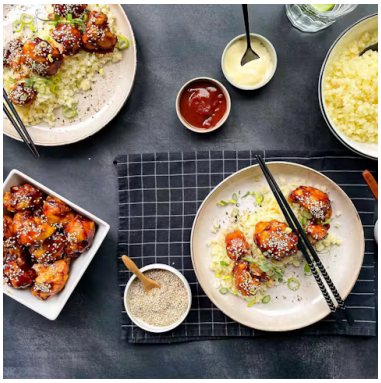

Smoky BBQ Karfiol Wings

45–60 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Wings

1 Stk.	Karfiolkopf
180 ml	Pflanzenmilch
60 ml	Wasser
100 g	Mehl
1 EL	Pflanzenöl
3 TL	Knoblauch granuliert
1 Stk.	Meersalz jodiert grob
1 EL	Grill Smoked

Für die BBQ Sauce

300 ml	Ketchup
200 g	Brauner Zucker
50 ml	Wasser
60 ml	Essig
1 EL	Worcestershiresauce (vegan)
1 EL	Olivenöl
2 TL	Grill Smoked
1 Prise	Meersalz jodiert grob

Für den Karfiol Reis

1 Stk.	Karfiolkopf
1 EL	Olivenöl
1 TL	Frischer Limettensaft
1 Stk.	Meersalz jodiert grob
1 Stk.	Pfeffer schwarz ganz
2 Stk.	Jungzwiebel
1 EL	Sesam

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220° vorheizen. Den Karfiol waschen und in Röschen teilen. Dann die Milch, das Wasser, Mehl und die Gewürze in einer Schüssel verrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht.
2. Nun jedes Röschen einzeln in die Panier tunken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Röschen für 20 Minuten im Ofen backen, bis diese goldbraun sind. Nach der Halbzeit einmal wenden.
3. Während der Backzeit kann die BBQ Sauce zubereitet werden. Für die Sauce werden alle Zutaten in einem Topf gut miteinander verrührt und zum Kochen gebracht. Bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Die Sauce abkühlen lassen.
4. Den goldbraunen Karfiol aus dem Ofen nehmen und in die BBQ Sauce tunken. Dann nochmals für weitere 20 Minuten in den Ofen geben.
5. In der Zwischenzeit kann der Reis zubereitet werden. Dazu die Jungzwiebel in feine Ringe schneiden.
6. Den Karfiol in größere Röschen teilen und in einem Mixer zerkleinern, bis etwa reisgroße Stücke entstehen.
7. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Karfiolreis bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Limettensaft unterrühren.
8. Die fertigen Wings auf dem Karfiolreis servieren und mit Jungzwiebeln und Sesam garnieren.