



Crunchy Blumenkohl Wings

Zutatenliste:

800 g Blumenkohl
4-5 EL Mehl
2-3 Eier verquirlt
3 EL Milch
Kräutersalz
Oregano, getrocknet
300 g Cornflakes ungezuckert

DIP

180 g Creme fraiche
1 Knobzehe
½ Zitrone (Saft)
Kräutersalz
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser rund 10 Minuten bissfest kochen. Wasser abgießen und Blumenkohl abkühlen lassen.

Drei tiefe Teller vorbereiten mit 1. Mehl, 2. mit verquirltem Ei und einen mit Milch, gewürzt wird mit Kräutersalz und Oregano, 3. Cornflakes, mit der Hand zerbröseln.

Blumenkohl erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Cornflakes wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tipp: Cornflakes in kleinen Portionen in den Teller geben, da diese schnell feucht und matschig werden.

Blumenkohl Wings im Ofen bei 180 Grad rund 30 Minuten knusprig backen.

Dipp

Alle Zutaten für den vermengen und abschmecken.

Wer mag kann noch etwas geriebenen Käse über den Blumenkohl geben.

Guten Appetit!