

Shiba kocht Shibas knusprige Blumenkohlwings (Gobi Manchurian)

Rezept für 2 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

Für den Blumenkohl

1 Blumenkohl in Röschen gezupft
etwas neutrales Öl zum frittieren
z.B. Sonnenblumenöl

Für den Teig

150 g Mehl
150 g Kichererbsenmehl
1 TL Paprika- und Chilipulver
etwas Salz nach Geschmack

Für die Sauce

1 rote Zwiebel gewürfelt
3 Knoblauchzehen gehackt
15 g Ingwerstück, gehackt
4 EL Sojasauce
2 EL Ketchup
1 EL rote Chilipaste
1 grüne Paprika gewürfelt
1 rote Chilischote optional
2 EL Korianderstiele gehackt
2 TL Agavendicksaft alternativ: Honig oder etwas Zucker
etwas Wasser
1 EL Kichererbsenmehl
etwas Salz nach Geschmack

Zusätzlich

frischer Koriander für Deko
Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Für den Blumenkohl

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen auseinanderzupfen.
2. Die Röschen waschen, trocken tupfen und zur Seite stellen für später.
3. In eine separate Schüssel alle Zutaten für den Teig hinzufügen und vermischen. Nach und nach Wasser dazugeben, bis eine dickflüssige Konsistenz entstanden ist.
4. Die Blumenkohlröschen hinzufügen und darin wälzen.
5. Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen und die Röschen darin goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Für die Sauce

1. Etwas Öl in einer separaten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Paprika, Chilischote, Sojasauce , Ketchup, Chilipaste und Honig hinzufügen und auf mittlere Hitze rundherum anbraten.
2. Ca. 100-200ml Wasser hinzufügen und köcheln lassen.
3. Um die Soße zu binden Kichererbsenmehl mit etwas Wasser klumpen-frei verrühren und unter Rühren zu der Soße geben.

Anrichten

1. Die gebackenen Blumenkohlröschen zu der Soße/Marinade geben und vorsichtig umrühren. Warm servieren.
2. Mit Koriander und Frühlingszwiebeln toppen und genießen.