

Rainer Klutsch

Montag, 25. April 2022

Chicken Wings ohne Chicken

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für das Chutney:

15 g	frischer Ingwer
2	Schalotten
2	kleine Chilischoten
800 g	Rhabarber
3	Orangen
100 g	brauner Zucker
1 EL	Senf
1 Prise	Salz
1 EL	Weißweinessig

Für die Blumenkohl-Wings:

600 g	Blumenkohl
2	Knoblauchzehen
100 g	Kichererbsenmehl
150 ml	Milch
1 Prise	Salz
5 g	frischer Ingwer
2 EL	Harissa (scharfe Gewürzpaste aus der nordafrikanischen Küche)
2 EL	Tomatenmark
1 EL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Apfelessig
2 EL	Sojasauce
1 EL	Honig



Zubereitung:

1. Für das Chutney den Ingwer und die Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Die Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
4. Eine Orange mit dem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleisch heraus schneiden. Von den übrigen Orangen den Saft auspressen.
5. Zucker in einem sehr großen Topf schmelzen und Ingwer, Schalotten und den Rhabarber darin leicht karamellisieren lassen.
6. Danach den Senf, 1 Prise Salz, Orangenfilets und die Chilistücke hinzugeben. Mit Orangensaft und Weißweinessig ablöschen und auf mittlerer Stufe etwa 45 Minuten köcheln lassen.
7. Den eingekochten Rhabarber abschmecken und noch heiß in Einmachgläser mit Twist-off-Deckel abfüllen und abkühlen lassen.

Tipp: Das Chutney hält sich im Kühlschrank gut 2 Wochen.

8. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

9. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen. Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen.

10. Knoblauch schälen und klein schneiden.

11. Kichererbsenmehl mit der Hälfte vom Knoblauch, der Milch und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem dickflüssigen Teig vermischen.

12. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

13. Die Blumenkohlröschen im Teig wenden, kurz abtropfen lassen und auf die vorbereiteten Backbleche geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

14. In der Zwischenzeit für die Marinade Ingwer schälen und sehr fein schneiden.

15. Harissa, Tomatenmark, Sesamöl, Apfelessig, Sojasauce, Honig, restlichen Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

16. Nach 25 Minuten Garzeit den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 15 Minuten garen. Zwischendurch die Röschen wenden, damit sie nicht zu dunkel werden.

17. Die Blumenkohl-Wings mit dem Chutney servieren.

Pro Portion: 385 kcal/ 1600 kJ

58 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 9 g Fett