

VEGANE SAUERTEIG BUFFULO WINGS

Ohne Fleisch sondern mit Karfiol (Blumenkohl) – schmeckt lecker!

Statt Blumenkohl gehen auch Karotten, Brokkoli etc. Auch die Gewürze können variiert werden. Die Sauerteig Buffalo Wings können mit einer Soße nach Wahl gegessen werden.

<p>SAUERTEIGREST</p> <p>170 g warmes Wasser 200 g Weizenmehl 700 (550) 50 g Anstellgutrest</p>	<p>Alle Zutaten vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 1-4 Stunden stehen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppeln</p>
<p>1 grosser Blumenkohl</p> <p>PANANDE</p> <p>Sauerteig 3 Koblachzehen fein gehackt 2 TL Paprikapulver 2 TL Kreuzkümmel gem. 1 TL Salz</p> <p>TOPPING</p> <p>3 EL Rapsöl 3 EL Zucker braun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ofen auf 220 Grad vorheizen • Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen • Die Panadezutaten in einer Schüssel gut vermengen • Die Kohlröschen in der Panade wälzen, dass alles bedeckt ist. • Auf ein Blech mit Backpapier legen • in den Ofen und ca. 10 Min. backen. Alles mal umdrehen und weitere 5 Minuten backen, sodass alle goldbraun und knusprig sind • Während dessen das Öl und den Zucker in einer Pfanne erhitzen und zum Schmelzen bringen • Die Buffalo Wings aus dem Ofen nehmen und im Öl-Zucker Gemisch schwenken • Anschließend noch einmal bei 220 Grad in den Ofen geben und noch 5-7 Min. backen, sodass der Zucker karamellisiert.

Triebmittel: Sauerteig Rest

Stockgare: keine

Backzeit: 20 Min.

Am Backtag: 5-6 Stunden

