

## BLUMENKOHL-WINGS MIT SOURCREAM-DIP



### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 100 g Weizenmehl
- 150 ml Milch (oder eine Alternative)
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 200 g Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Paprikagewürz
- 1 Bund frischen Schnittlauch

### Zubereitung:

In einer Schüssel das Mehl mit der Milch und den Gewürzen verrühren. Den Blumenkohl waschen, den Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen.

Die Röschen kräftig mit der Teigmasse vermengen. Anschließend auf ein Backblech verteilen und in den vorgeheizten Backofen ( 220°C / Umluft) für ca. 25. goldbraun backen.

Währenddessen den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Dann den Joghurt mit dem Knoblauch und dem Schnittlauch vermischen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Blumenkohl-Wings aus dem Ofen nehmen und leicht salzen. Zusammen mit dem Dip servieren.