

Knuspriger Ofen-Blumenkohl auf Zitronen-Hummus

Knuspriger Ofen-Blumenkohl auf Zitronen-Hummus ist genau das richtige Rezept, wenn es unkompliziert sein und trotzdem richtig gut schmecken soll. Der Blumenkohl bekommt im Ofen kräftige Röstaromen, während der cremige Hummus in wenigen Minuten fertig ist. Dazu kommt eine würzige Tahin-Sauce mit Zitrone und Kreuzkümmel. Petersilie und Granatapfel bringen Frische, Farbe und einen saftigen Kontrast zum gerösteten Blumenkohl. Mit warmem Fladenbrot wird daraus ein unkompliziertes Hauptgericht für den Alltag. Fast alles lässt sich vorbereiten, und während der Blumenkohl im Ofen röstet, bleibt genug Zeit für den Rest.

4–6 Portionen | 50 Min. | 16 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1200 g Blumenkohl (in mundgerechte Röschen geteilt)
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer
- 480 g Kichererbsen (gekocht und abgetropft)
- 80 g Tahin
- 1 Zitrone (Saft und etwas fein abgeriebene Schale)
- 1 Knoblauchzehe (grob gehackt)
- 100 ml eiskaltes Wasser (nach Bedarf etwas mehr)
- 0.75 TL Salz
- 70 g Tahin
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL Ahornsirup
- 0.5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 60 ml kaltes Wasser (nach Bedarf)
- 1 Prise Salz
- 80 g Granatapfelkerne
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 4 Fladenbrote (klein, zum Erwärmen)
- 1 Zitrone (in Spalten)

Zubereitung

- 01 Blumenkohl würzen: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl mit Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer direkt auf einem Backblech vermengen.
- 02 Kräftig rösten: Den Blumenkohl gleichmässig verteilen und etwa 30 Minuten rösten. Nach ungefähr 20 Minuten einmal wenden. Die Röschen sollen goldbraun sein und deutlich dunkle, knusprige Stellen bekommen.
- 03 Zitronen-Hummus mixen: Währenddessen Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft, Zitronenschale, Knoblauch, Olivenöl und Salz fein pürieren. Danach das eiskalte Wasser nach und nach zugeben, bis der Hummus besonders cremig ist.
- 04 Tahin-Sauce anrühren: Tahin, Zitronensaft, Ahornsirup, Kreuzkümmel und Salz verrühren. Anschliessend das kalte Wasser portionsweise einarbeiten. Die Sauce soll glatt und gut giessbar sein.
- 05 Fladenbrot erwärmen: Das Fladenbrot während der letzten 3 bis 4 Minuten zum Blumenkohl in den Ofen geben. Danach in Stücke schneiden oder einfach zum Teilen auf den Tisch legen.
- 06 Anrichten: Den Zitronen-Hummus grosszügig auf einer Platte oder auf Tellern verstreichen. Den heissen Ofen-Blumenkohl darauf verteilen und mit der Tahin-Sauce beträufeln.
- 07 Frische dazugeben: Zum Schluss Granatapfelkerne und Petersilie darüberstreuen. Mit Zitronenspalten und warmem Fladenbrot servieren.