



Gerösteter Blumenkohl und Feta

auf Rote-Bete-Hummus mit Olivendressing



20-30min



2 Personen

Überrasche Freunde, Familie und dich selbst mit diesem hübschen Hummus-Teller. Durch die Rote Bete wird's bunt und leckere Gewürze verleihen extra Aroma, während der geröstete Blumenkohl Sommerstimmung aufkommen lässt. Und überhaupt: Die ganze Kombination aus Hummus mit Blumenkohl, Oliven, frischen Kräutern, Zitrone und salzigem Feta ist einfach nur lecker. Knuspriges Vollkornbrot lädt zum Dippen und Mit-den-Fingern-Essen ein.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Blumenkohl
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Packung grüne Oliven
- 10g Dill & Petersilie
- 50g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 801kcal, Fett 36.4g,
Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 25.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **1/2 des Knoblauchs** mit **1TL Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1EL Wasser, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Hummus pürrieren

Die Zutaten in dem hohen Gefäß 2-3Min. pürieren, bis ein cremiges **Hummus** entsteht, dann mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas mehr **Zitronensaft** abschmecken.



2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Blumenkohl** und die **1/2 der Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit dem **Knoblauchöl** vermengen und 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. In den letzten 5-7Min. der Garzeit das **Brötchen** dazugeben und mitrösten.



5. Dressing zubereiten

Die **Oliven** grob schneiden. Den **Dill** und die **Petersilie** samt Stängeln fein schneiden, dann die **1/2 der Kräuter** mit den **Oliven**, **1-2EL Zitronensaft**, 2EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** vermengen.



3. Hummus vorbereiten

Die **Rote Bete** in grobe Stücke schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Rote Bete**, die **restlichen Kichererbsen**, das **Tahini**, den **restlichen Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, **1TL Gewürzmischung** und **1EL Olivenöl** in ein hohes Gefäß geben.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Das **Brötchen** in Scheiben schneiden. Das **Hummus** kreisförmig auf Tellern verstreichen, den **Blumenkohl**, die **Kichererbsen** und den **Feta** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren. Das **Brot** dazu reichen.