



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Blumenkohl
- 1 Vollkornbaguettebrötchen¹
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini¹¹
- 1 Packung grüne Oliven
- 10g Dill & Petersilie
- 50g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 31.4g, 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.



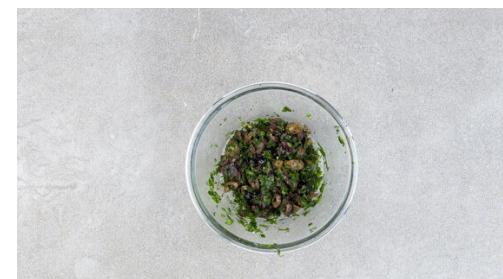
4. Hummus pürieren

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.