



Gerösteter Blumenkohl und Feta

auf Rote-Bete-Hummus mit Olivendressing



20-30min



3-4 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.

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Blumenkohl
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 unbehandelte Zitronen
- 25g Tahini ¹¹
- 2 Packungen grüne Oliven
- 10g Dill & Petersilie
- 100g Fetakäse 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 713kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 83.2g, Eiweiß 23.8g



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 **2TL Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 1EL Wasser, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



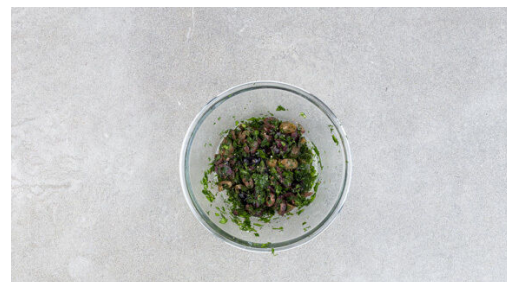
4. Hummus pürrieren

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 und mit der **1/2 der Kichererbsen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Mit dem **Knoblauchöl** vermengen und 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen. In den letzten 5-7Min. der Garzeit die **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 **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Rote Bete**, die **restlichen Kichererbsen**, das **Tahini**, den **restlichen Knoblauch**, **3EL Zitronensaft**, **2TL Gewürzmischung** und **2EL Olivenöl** in ein hohes Gefäß geben.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **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.