

# Blumenkohl, Kichererbsen, Buchweizen, Rote-Bete-Hummus

## Für zwei Personen

### Für das Hummus:

800 g Kichererbsen                      250 g vorgek. Rote-Bete    2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone                                      60 g Tahini

### Für die Ofenkichererbsen:

150 g Kichererbsen                      2 EL Olivenöl                      2 TL rosenscharfes Paprikapulver  
2 TL Ras el Hanout                      1 TL Kreuzkümmel                      Salz

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl                              1 Frühlingszwiebel                      200 g gekeimter Buchweizen  
3 EL Olivenöl                              100 ml Milch                              2 EL Mehl  
3 EL Stärke                                      200 g Pankomehl                              5 Korianderzweige  
1 TL Ras el hanout                              Salz

### Für die Sauce:

250 g griech. Joghurt                      1 Zitrone                                      3 EL Tahin  
Salz

## Für das Hummus:

Kichererbsen waschen und in eine Schüssel geben.

Rote Bete in Stücke schneiden und hinzugeben. Den Saft der Rote Bete aufbewahren und später hinzugeben. Zitrone halbieren, auspressen und mit Tahini hinzugeben und alles in einem Mixer oder mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Zwei bis vier Esslöffel kaltes Wasser und Rote-Bete-Saft hinzugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Knoblauchzehen abziehen, in feine Würfel schneiden und erst nach dem Pürieren unterheben. Mit Salz und nach Bedarf mit weiterem Zitronensaft abschmecken.

## Für die Ofenkichererbsen:

Den Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen waschen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Mit Olivenöl vermengen und im Ofen für 20 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit Salz, Ras el Hanout, Paprikapulver und etwas Kreuzkümmel würzen und weitere 10 Minuten backen bis sie schön goldbraun sind und leicht knusprig. Nach ca. 30 Minuten aus dem Ofen nehmen und zunächst in einen ausgelegten Teller mit Küchenpapier auslegen. Sie sollten beim Servieren aber noch lauwarm sein.

## Für den Blumenkohl:

Den Ofen auf 205 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl vom Strunk befreien und gut waschen. So schneiden, dass nur kleine bis mittelgroße Röschen entstehen und die dicken Stiele entfernen. Blumenkohl in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz schwenken und etwa ein Drittel davon beiseitestellen. Die große Menge wird auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilt.

In einer Schüssel Mehl, Stärke und Ras el Hanout mit Milch verrühren, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. In einer weiteren Schüssel das Pankomehl bereitstellen. Die restlichen Blumenkohlröschen zunächst in dem Mehl-Milchgemisch gut ummanteln und danach im Pankomehl wenden und ebenfalls mit auf das Backblech legen.

Das Blech für 20 Minuten in den Ofen geben. Danach den Blumenkohl einmal vorsichtig wenden und für weitere 8-10 Minuten garen.

Koriander samt Stiel klein schneiden und den Frühlingslauch in ganz feine Streifen schneiden und in einer Schüssel beiseitestellen.

Wenn alles fertig ist kommt der Blumenkohl im Teigmantel zunächst in eine Schale. Der Rest

wird mit dem geschnittenen Koriander und dem Frühlingslauch vermengt und Buchweizen hinzugefügt.

**Für die Sauce:**

Joghurt mit Tahini und vier Esslöffel Wasser vermengen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Joghurtmischung mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls mehr Wasser zufügen, bis es halbflüssig ist.

Hummus mittig auf Teller anrichten und mit einem Löffel eine Kuhle bilden. Blumenkohl hineinlegen. Mit Kichererbsen bestreuen und mit Joghurt-Tahin-Sauce garniert servieren.

Katharina Nüser am 22. Juni 2022