

Gerösteter Blumenkohl mit Gemüse-Salsa und Hummus

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl Olivenöl Salz

Für die Gemüse-Salsa:

1 Fleischtomate 3 große Radieschen 1 Mini-Gurke
1 grüne Chilischote 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, davon Abrieb
Salz Pfeffer

Für das Hummus:

400 g Kichererbsen 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, davon Saft
1 $\frac{1}{2}$ EL Tahini 1 EL Olivenöl 1 Prise Meersalz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie $\frac{1}{2}$ Beet Radieschen-Kresse 1 Prise Paprikapulver
1 Prise Pul Biber 1 TL heller Sesam 1 TL Schwarzkümmel
Olivenöl

Für den Blumenkohl:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden und diese noch mal halbieren. In eine Schüssel geben und großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Salz würzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Röschen darauf verteilen und in den Backofen geben und ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Für die Gemüse-Salsa:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitronenschale abreiben. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Gurke, Radieschen und Tomate waschen und klein würfeln. Mit Knoblauch und Chili vermengen und mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Hummus:

Kichererbsen abgießen und Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen.

Kichererbsen mit ca. 60 ml Aquafaba, 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Tahini und Knoblauch in den Standmixer geben und mit Meersalz würzen. Bei Bedarf für die Konsistenz noch Aquafaba und Olivenöl dazugeben.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken. Sesam und Schwarzkümmel vermischen. Kresse zupfen.

Hummus mit dem Löffel kreisförmig auf Teller verstreichen. Blumenkohl in die Mitte geben, Gemüse-Salsa drüber geben und mit Pul Biber, Paprikapulver, Sesam-Schwarzkümmelmischung, Petersilie, Kresse und Olivenöl garniert servieren.

Michael Damast am 06. September 2023