

# Blumenkohl-Steak auf Hummus-Bett mit Kichererbsen-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Blumenkohl-Steak:

1 Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Limette
1 TL Honig	2 TL Harissa-Paste	2 TL Tomatenmark
5 TL Olivenöl	2 TL Paprikapulver	2 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Safran	Salz	Pfeffer

### Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
5 TL Tahini	1 TL Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	75 ml Eiswasser	

### Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen	1 Stangensellerie	1 rote Zwiebel
1 Limette	1 Handvoll Rosinen	5 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Piment	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zatar	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zitrone	Olivenöl
-----------	----------

## Für das Blumenkohl-Steak:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl putzen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl für ca. 4-6 Minuten in einer Pfanne beidseitig heiß anbraten.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Für die Marinade Harissa-Paste, Honig, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Safran, Öl, Limettensaft und Knoblauch miteinander vermengen. Marinade auf den gebratenen Blumenkohl streichen und diesen im Ofen ca. 25 Minuten backen.

## Für den Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben.

Eiswasser hinzugeben und solange mixen, bis der Hummus eine cremige Konsistenz erhält.

## Für den Salat:

Sellerie putzen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und die Hälfte klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Kichererbsen mit Sellerie, den geschnittenen Zwiebelstücken, Petersilie und Rosinen vermengen. Mit Piment, Kreuzkümmel, Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und zusammen mit dem Öl zum Salat geben.

## Für die Garnitur:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Hummus auf die Teller verteilen und die Blumenkohl-Steaks sowie den Salat darauflegen. Mit etwas Olivenöl und Zitronenabrieb beträufeln. Das Gericht servieren.

Alexander Klose am 28. Juli 2020