

Ofen-Blumenkohl mit Tahin,

Kichererbsen und Dressing

Bio Kochbox KW 32



Ofen-Blumenkohl mit Tahin, Kichererbsen und Dressing



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 1 Glas Kichererbsen
- 2 EL Tahin
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Der Blumenkohl wird von den Blättern befreit, gewaschen und in kleine Röschen geteilt, der Strunk wird geschält und fein geschnitten. Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, abgespült und gut abgetropft. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und etwas Saft ausgepresst. Blumenkohl und Kichererbsen werden mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischt und im Ofen geröstet, bis sie weich und knusprig sind. Aus Tahin, Zitronensaft und etwas Wasser wird eine cremige Sauce gerührt. Das Ofengemüse wird angerichtet und mit der Tahinsauce und Petersilie serviert.