

Rezept

Blumenkohl-Shawarma-Bites mit Tomaten-Paprika-Dip

Ein Rezept von Blumenkohl-Shawarma-Bites mit Tomaten-Paprika-Dip, am 05.12.2025

Zutaten

Für die Bites:

1	Blumenkohl (ca.750 g)	$\frac{1}{2}$	Knoblauchzehe
120 g	Joghurt (3,5 % Fett)	3 TL	Limettensaft
1,5 TL	Baharat (arab. Gewürzmischung)	$\frac{1}{3}$ TL	Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL	Harissa (scharfe Würzpaste)	$\frac{1}{3}$ TL	getrockneter Thymian
	Salz		Pfeffer
2 EL	Butter		

Für den Dip:

250 g	passierte Tomaten (Tetrapak)	1	kleine grüne Spitzpaprika
1	Schalotte	$\frac{1}{2}$	Knoblauchzehe
1 TL	Limettensaft	$\frac{1}{3}$ TL	gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL	gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL	Harissa (schwarfe Würzpaste)
	Salz		Pfeffer
5 Stängel	Koriandergrün		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 17 g F, 13 g EW, 20 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Für die Bites den Blumenkohl putzen, waschen und größere Röschen vom Strunk abschneiden. Den Knoblauch schälen, zum Joghurt in eine Schüssel pressen und mit Limettensaft, Baharat, Kurkuma, Harissa, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Die Butter schmelzen, kurz abkühlen lassen und unter den Joghurt rühren.
- Den Blumenkohl in der Joghurtmischung wenden, sodass er möglichst vollständig damit überzogen ist. Die Röschen auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) 15-20 Min. garen. Dann wenden und in 10-15 Min. weich garen (der Blumenkohl sollte sich leicht einstechen lassen). Den Backofengrill dazuschalten, das Blech auf die obere Schiene geben und den Blumenkohl in 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.
- Inzwischen für den Dip die Tomaten in einen hohen Rührbecher oder den Blitzhacker geben. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften grob würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, grob würfeln und mit den Paprika, Limettensaft und Gewürzen zu den Tomaten geben. Alles grob pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter den Dip rühren.

4. Die Blumenkohl-Bites auf einer Platte verteilen und den Tomaten-Paprika-Dip in einem Schälchen dazu servieren.