

Rezept

Gerösteter Blumenkohl Tel-Aviv-Style

Ein Rezept von Gerösteter Blumenkohl Tel-Aviv-Style, am 21.05.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 500 g Blumenkohl | 3 EL Olivenöl |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL schwarzer Sesam |
| ½ TL Schwarzkümmel | 1 TL Honig (ersatzweise Agavendicksaft oder Ahornsirup) |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht) | 1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver |
| ½ TL Rauchpaprikapulver | 1 Zitrone |
| 3 EL Tahin (Sesampaste) | 1 Knoblauchzehe |
| 4 Stängel Koriandergrün | 2 Stängel Minze |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 34 g F, 19 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Sesam, Schwarzkümmel und Honig gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlmischung auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen und im Ofen (2. Schiene von oben) in ca. 10 Min. garen.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Garflüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Die Kichererbsen in der Blumenkohlschüssel mit dem restlichen EL Olivenöl und den beiden Paprikapulvern gut mischen und auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech verteilen. Kichererbsen im Ofen (2. Schiene von unten) so lange rösten, bis Kichererbsen und Blumenkohl gleichmäßig geröstet sind, was ca. weitere 10 Min. dauert.
3. In der Zwischenzeit den Saft der Zitrone auspressen. Tahin, Zitronensaft und so viel von der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit mischen, dass sich eine schön cremige Substanz ergibt. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauch und die Hälfte der Kräuter unter die Tahinsauce rühren.
4. Blumenkohl zum Servieren mit den Kichererbsen toppen, Tahinsauce darüber oder an die Seite geben und alles mit den restlichen Kräutern garnieren.