

Rezept

# Gerösteter Blumenkohl mit Weiße-Bohnen-Hummus im Pitabrot

Ein Rezept von Gerösteter Blumenkohl mit Weiße-Bohnen-Hummus im Pitabrot, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>700 g</b> Blumenkohl	<b>1 TL</b> Ras-el-Hanout (arab. Gewürzmischung)
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>½ TL</b> Chilipulver
Salz	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>1 Dose</b> weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 EL</b> Tahin (Sesampaste)	<b>2</b> Eiswürfel
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>250 g</b> Kirschtomaten
<b>½</b> Salatgurke	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>4</b> vegane Vollkorn-Pitabrote	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 15 g F, 15 g EW, 46 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in 1-2 cm große Röschen teilen. In einer großen Schüssel mit Ras-el-Hanout, Paprikapulver, Chilipulver und Salz würzen und mit dem Öl mischen. Den Blumenkohl auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten.
2. Inzwischen die Bohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Den Knoblauch schälen, grob hacken und dazugeben. Tahin und Eiswürfel hinzufügen und alles mit dem Pürierstab cremig mixen. Den Hummus mit Kreuzkümmel und Salz würzen.
3. Tomaten waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Gurke waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zum Servieren Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, den Ofen ausschalten und die Pitabrote in der Restwärme des Ofens ca. 2 Min. aufbacken. Die Brote herausnehmen und innen mit Hummus bestreichen. Mit Blumenkohl, Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebel füllen. Den übrigen Hummus dazu reichen.