

Rezept

Röstkichererbsen auf Fladenbrot – vegetarisch

Ein Rezept von Röstkichererbsen auf Fladenbrot – vegetarisch, am 29.06.2026

Zutaten

1 kleiner Blumenkohl	1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 gehäufte TL geräuchertes Paprikapulver
1/4 TL Kreuzkümmel	1 Avocado
2 EL Zitronensaft	1 Knoblauchzehe
100 g Joghurt	2 EL Cashew-Mus
4 kleine Pita-Brote	2 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 22 g F, 22 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Den Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in sehr kleine Röschen teilen. Die Kichererbsen abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Das Öl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel verrühren. Blumenkohl und Kichererbsen gut untermischen und alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 35 Min. rösten, dabei nach ca. 20 Min. Garzeit einmal gut durchrühren.
2. Für die Avocado-creme die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit 1 EL Zitronensaft zu einer feinen Paste zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Für den Joghurt-Dip den Knoblauch schälen und grob zerteilen. Joghurt, Knoblauch, Cashewmus und übrigem Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Pita-Brote in einem Kontaktgrill oder im Toaster rösten. Die Avocado-creme auf den Broten verteilen und mit Röstkichererbsen und Blumenkohl belegen. Etwas Joghurt-Dip daraufgeben und mit Petersilie bestreuen. Übrigen Joghurt-Dip extra dazu servieren.