

Rezept

Würziger Röst-Blumenkohl mit Hummus

Ein Rezept von Würziger Röst-Blumenkohl mit Hummus, am 28.06.2026

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)	5 EL Olivenöl
2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)	Salz
1 Knoblauchzehe	150 g rote Linsen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Tahin (Sesampaste)
Pfeffer	4 EL Zitronensaft
½ Bund Koriandergrün	300 g Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 23 g F, 18 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 3 EL Öl, Harissa und Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten.
2. Inzwischen Knoblauch schälen und halbieren. Mit den Linsen in kochendem Salzwasser in 10-12 Min. weich garen. Abgießen, abtropfen und kurz abkühlen lassen. Linsen, Knoblauch, Kreuzkümmel und Tahin fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft abschmecken. Das übrige Öl unterrühren.
3. Den Blumenkohl mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter grob schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Blumenkohl und Tomaten mischen und warm (oder kalt) mit dem Hummus anrichten. Mit Koriander bestreut servieren. Dazu passt Sesamfladenbrot.