Gebratener Rosenkohl auf Zitronen Hummus

- 35 min Zubereitungszeit
- 20 min Kochzeit
- 888 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International
- Vegan

Zutaten

2 Portionen

500 g	Rosenkohl
250 g	Kichererbsen
1	Bio-Zitrone
60 g	Tahini
1 Tl	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Knoblauchzehe
2 El	Honig
4 El	Sojasauce
1 El	Chiliflocken
2 El	Sesamkerne
0,50	Bund Petersilie
0,50	Granatapfel
1 Prise	Salz & Pfeffer zum Würzen
2 El	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

1. Kichererbsen abschütten und abwaschen. Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Kichererbsen, Tahini, Zitronenschale und -saft, 100 ml Wasser, gemahlenen Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Fein pürieren.
2. Rosenkohl abwaschen, Strunk einritzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Rosenkohl darin 10 Min. leicht kochen. Anschließend abschütten und kalt abschrecken.
3. Rosenkohl halbieren. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Rosenkohl darin braten, bis er leicht Farbe nimmt. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und hinzugeben. Honig darüber träufeln, leicht karamellisieren. Mit Sojasauce ablöschen. Chiliflocken darüber geben und alles gut vermengen.
4. Hummus auf Tellern anrichten. Rosenkohl darauf verteilen. Sesamkerne leicht rösten und darüber streuen. Petersilie fein hacken und ebenfalls darüber streuen. Granatapfelkerne auslösen und auf dem Rosenkohl anrichten. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	700kJ /168kcal	3.709kJ /888kcal
Fett	6g	31g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	18g	93g
davon Zucker	7g	32g
Eiweiß	9g	47g
Salz	1g	5g