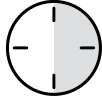


Hummus mit geröstetem Karfiol



30 Minuten



Leicht



2 Portionen

Zutaten

- 250g deli dip Hummus
- 1 Kopf Karfiol
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Tahina Dressing
- Petersilie
- Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser aufkochen.
2. Den ganzen Karfiol im Salzwasser für 3–4 Minuten blanchieren.
3. Den blanchierten Karfiol mit der Mischung aus Olivenöl, Kreuzkümmel und Paprika einreiben.
4. Den Karfiol in den Backofen schieben und für 20 Minuten rösten, anschließend mit Olivenöl beträufeln.
5. Abschließend den Hummus mit einem Esslöffel am Rand des Tellers verteilen. Gerösteten Karfiol in Röschen teilen, in der Mitte anrichten und mit dem Tahina Dressing, Petersilie und Koriander toppen.

Tahina Dressing



10 Minuten



Leicht



1 Portion

Zutaten

- 4 EL deli dip Tahin
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Vermische Tahin, Wasser, Zitronensaft, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer.
2. Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.
3. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
4. Das Dressing ist so bis zu 1 Woche haltbar.
5. Vor dem Gebrauch umrühren und falls nötig etwas verdünnen.