



Rosenkohl mit Hummus

Rosenkohl-Fans aufgepasst: Heute gibt es die leckeren Röschen aus dem Ofen mit einem cremigen Erdnuss-Hummus. Der kleine Powerkohl hat nicht nur wenige Kalorien, sondern liefert auch viel Vitamin A & C und ist reich an Eisen und Magnesium. Ein tolles Essen aus heimischem Anbau für die kalte Jahreszeit. Wer etwas experimentierfreudiger ist, kann den Hummus auch als scharfe Variante mit etwas Chili zubereiten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg Rosenkohl
- etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (etwa 260 g Abtropfgewicht)
- 50 ml Kichererbsenwasser
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Zitrone
- 100 ml sehr kaltes Wasser
- 2 EL Erdnussmus oder ungesüßte Erdnussbutter
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Deko: etwas Petersilie

1 Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen, etwas vom Strunk abschneiden und vierteln. Den Kohl in eine Schüssel geben, ein wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermischen. Den Kohl auf ein Blech mit Backpapier geben und für 15–20 Minuten backen.

2 In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe mit dem Zitronensaft und dem Kichererbsenwasser pürieren. Die restlichen Zutaten für den Hummus hinzugeben und das Ganze pürieren bzw. mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken.

3 Den Rosenkohl aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Hummus auf einen Teller geben. Den Hummus mit etwas Olivenöl und gehackter Petersilie dekorieren.

Tipp: Zum Gericht passen Salzkartoffeln oder Naanbrot (gibt es in unseren Rezepten). Schmeckt auch toll als Snack.

Guten Appetit!