

Hier und heute

Ofenkürbis mit Blumenkohlsteak und selbstgemachtem Hummus

Goldbraun gebackener Hokkaidokürbis, zartes Blumenkohlsteak und cremiger Hummus - Olaf Baumeister macht ein raffiniertes Gericht, das nicht nur Veggie-Fans begeistert.

Rezept

Ofenkürbis mit Blumenkohlsteak und selbstgemachtem Hummus

von Olaf Baumeister für 4 kleine oder 2 große Portionen

Zutaten für den Ofenkürbis

- 400 g Hokkaidokürbis
- 1 Msp. Vanillemark
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Kürbis waschen, trocken tupfen und in grobe Spalten schneiden. Die Kürbisspalten auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer und Vanillemark würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Die marinierten Kürbisspalten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 8 Minuten goldbraun backen.

Zutaten für den Blumenkohl

- 200 g Blumenkohl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl zum Braten, warmgepresstes
- 1 EL Wasser

Zubereitung

Den Blumenkohl in fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenöl kräftig anbraten. Wenden und bei kleiner Temperatur weiterbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer vorsichtig würzen. Den Blumenkohl mit dem Wasser ablöschen und dieses verdunsten lassen. Dann die Blumenkohlscheibe noch einmal kräftig anbraten.

Zutaten für den Hummus

- 1 Dose Kichererbsen, 250 g Abtropfgewicht
- 100 g Tahin (Sesampaste)
- 3-4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 ml eiskaltes Wasser
- 1 Knoblauchzehe, mit etwas Salz zu einem Mus zerquetscht
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und das abtropfende Wasser für später aufbewahren. Die Sesampaste mit dem kalten Wasser, dem Zitronensaft, einem Esslöffel Olivenöl und dem Knoblauchmus mischen. Kichererbsen dazugeben und mixen. Wer seinen Hummus etwas cremiger mag, kann noch etwas von dem aufgefangenen Kichererbsenwasser dazugeben.

Alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und beim Anrichten mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Hier und heute



Tipps

- Eigentlich gehören weder Olivenöl noch das Kichererbsenwasser in die Hummusmasse. Das Hummus wird dadurch aber cremiger.
- Wer mag, kann den Hummus noch mit gehackter Petersilie bestreuen.
- Sehr lecker sind auch frische Granatapfelkerne als Hummus-Topping.