

# Hier und heute

## **Gratinierter Ofen-Brokkoli auf cremigem Hummus**

Olaf Baumeister zaubert gratinierten Ofen-Brokkoli und serviert ihn auf cremigem, selbstgemachtem Hummus. Schnell und lecker!

### **Das Rezept**

von Olaf Baumeister für vier Personen

#### **Zutaten für den Ofen-Brokkoli**

- 2 Brokkoli-Köpfe
- 120 g geriebener Parmesankäse
- 100 ml Olivenöl
- 1 Chili, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, mit etwas Salz zu Mus zerquetscht
- Je 1 TL fein gehackter Thymian und Rosmarin
- 1 TL fein geriebene Bio-Limettenschale
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser drei Minuten bissfest garen, herausnehmen, auf ein Backblech geben und trocken tupfen. Die restlichen Zutaten mischen und mit dem Zauberstab fein mixen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Brokkoli träufeln. Die Brokkoliköpfe im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad acht Minuten gratinieren.

#### **Zutaten für den cremigen Hummus**

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 4 EL Tahin
- 6 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Saft und geriebene Schale einer halben Bio Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, mit etwas Salz zu Mus zerquetscht
- 1 Msp. Dukkah, alternativ gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- optional: Crème fraîche nach Geschmack

#### **Zubereitung**

Kichererbsen abgießen, Aquafaba (Sud) aber zurückhalten. Alle Zutaten mischen und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Dukkah abschmecken. Alternativ mit Kreuzkümmel würzen. Nach Geschmack etwas vom zurückgehaltenen Sud der Kichererbsen beifügen, so wird das Hummus noch cremiger. Alternativ kann man statt Aquafaba etwas Crème fraîche beifügen, damit das Hummus noch geschmeidiger wird.

#### **Zutaten für die Deko**

- 100 g Cashewkerne
- 100 g Granatapfelkerne
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl

#### **Zubereitung**

Hummus auf den Teller streichen. Das Olivenöl darübergeben. Granatapfelkerne und Cashewnüsse darüberstreuen. Den Brokkoli vierteln und auf dem Hummusbett anrichten.