



Gerösteter Blumenkohl Hummus

Gerösteter Blumenkohl Hummus

1 kleiner Blumenkohl

1 Knoblauchzehe

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Saft von einer Zitrone

3 Esslöffel Tahina

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Wasser (optional)

Optional zum Servieren

Paprikapulver

Koriander, gehackt

Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Gerösteter Blumenkohl Hummus

1.

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und gut vermengen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten, bis der Blumenkohl weich und leicht gebräunt ist. Ggf. gelegentlich umrühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

Den gerösteten Blumenkohl mit Zitronensaft, Knoblauch, Tahina, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Gut mixen und nach Bedarf Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.

Nach Belieben mit Koriander, Olivenöl und/oder Paprikapulver garnieren und mit frischem Gemüse, Brot oder Crackern genießen!