Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Rotkohlsteaks mit Hummus

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Rotkohlsteaks mit Hummus

1 mittelgroßer Kopf Rotkohl

3 Esslöffel Rapsöl

2 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Leverno Aceto Balsamico di Modena

1 Teelöffel grobes Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

Etwas Thymian oder Rosmarin (optional)

2 Glas Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

2 Handvoll Granatapfelkerne

2 Handvoll gehackte Pistazien oder Walnüsse

frische Kräuter (Petersilie, Koriander oder Minze)

Rotkohlsteaks mit Hummus

1.

Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Rotkohl in ca. 2–3 cm dicke Scheiben schneiden (vom Strunk aus, damit sie nicht auseinanderfallen). Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Öl, Ahornsirup und Balsamico verrühren, die Scheiben damit bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und optional Thymian oder Rosmarin würzen. Ca. 25–30 min. backen, bis die Ränder leicht karamellisiert und innen weich sind.

Auf jeden Teller einen großzügigen Klecks Hummus streichen. Ein Rotkohlsteak daraufsetzen. Mit Granatapfelkernen, Nüssen und Kräutern bestreuen.