



Gerösteter Blumenkohl und Kichererbsen mit Harissa-Joghurt-Dip Ein Rezept von Halima Pflipsen

Zutaten (für vier Portionen):

Gemüse:

1 Blumenkohl (circa 1 kg , in Röschen zerteilt)
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgetropft und abgespült
3 rote Zwiebeln
1 Bio-Zitrone
1 TL Harissa (je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger)
5-6 EL natives Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Harissa-Joghurt-Dip:

450 g griechischer Joghurt
1 TL Harissa (je nach gewünschter Schärfe)
1 EL Zitronensaft
1 EL natives Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Optional: 1 Knoblauchzehe, fein gerieben oder gepresst
1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Blumenkohlröschen und den Kichererbsen in eine große Schüssel geben. Eine Marinade aus Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone, Harissa, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika sowie Salz und Pfeffer herstellen. Alles gründlich vermengen und das Gemüse gleichmäßig mit der Marinade bedecken. Die Mischung auf einem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen für etwa 25 bis 30 Minuten backen, bis der Blumenkohl zart und schön geröstet ist. Dabei zwischendurch umrühren, damit das Gemüse gleichmäßig geröstet wird.

Während das Gemüse im Ofen ist, den Harissa-Joghurt-Dip zubereiten. Dafür Joghurt, den Abrieb einer Zitrone, Harissa, Zitronensaft, Olivenöl und nach Belieben Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald der Blumenkohl und die Kichererbsen geröstet sind, aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller oder in einer großen Schale anrichten. Den Harissa-Joghurt-Dip entweder separat anrichten oder über das Gemüse träufeln. Zum Garnieren und für zusätzliche Frische mit Harissa und frischen Kräutern wie Koriander oder Minze bestreuen.