

Blumenkohl-Steak mit Hummus und Zhug

Für zwei Personen

Für das Blumenkohlsteak:

1 Blumenkohl	5 g Pinienkerne	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 Prise Meersalz	türkische Pfefferflocken	4 EL Olivenöl

Für den Zhug:

1 Bund Petersilie	1 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ grüne Chili	1 Zitrone	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	Meersalz	

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	120 g Tahini	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	100 ml eiskaltes Wasser	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 EL Olivenöl	

Für das Blumenkohlsteak:

Den Backofen auf 200 Umluft vorheizen.

2 EL Öl mit dem geräucherten Paprikapulver und Meersalz mischen.

Blumenkohl putzen und in 1-1 $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen und auf ein Backblech legen.

Zum Aromatisieren Zwiebel schälen und in Ringe. Knoblauch schälen und hacken. Zitronenfilets ausschneiden und alles vermischen. Auf dem Backblech um den Blumenkohl herum verteilen.

Für 20-25 Minuten im Ofen backen.

Pinienkerne in der Pfanne rösten und mit Pfefferkörnern zum Garieren verwenden.

Für den Zhug:

Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken.

Knoblauchzehe abziehen und hacken. Chili entkernen und hacken. Saft einer Zitrone auspressen.

Alles mit einer guten Prise Salz, Kreuzkümmel, Olivenöl und 1 EL Wasser in einen Mixer geben und glattrühren. Danach in eine Servierschüssel umfüllen.

Für den Hummus:

Tahini in einen Mixer geben und etwas durchmixen. Langsam kaltes Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte dann eine helle, fluffige Masse entstehen. Im letzten Schritt Kichererbsen, geschälten Knoblauch, 1-2 EL Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Sollte der Hummus zu dick geraten, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Zum Servieren den Hummus auf Teller verteilen und mit je einem Blumenkohlsteak belegen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Pfefferflocken und Pinienkernen garnieren. Zhug darüber verteilen und servieren.

Thorsten Waldbröl am 30. September 2021