

Gerösteter Blumenkohl mit Tahin-Joghurt und Minzpesto

Zutaten für den Blumenkohl (für 4 Personen):

- 1 (mit Grün) Blumenkohl
- 300 g (3,5-4 %) Joghurt
- 2 EL Ras el Hanout
- 1 TL milder Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 400 g gegarte Kichererbsen
- 2 EL geröstete Sesamkörner

Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Kruste Joghurt mit Ras el Hanout, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen, reiben und hinzufügen.

Blätter vom Blumenkohl schneiden und den Strunk begradigen. Die feinen Blätter in Stücke schneiden und beiseitelegen. Sie werden später mitgegart. Den geputzten Blumenkohl in eine Ofenform setzen und rundherum dick mit der Joghurtmasse bestreichen. 45 Minuten im Ofen garen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, die Hitze etwas reduzieren oder den Kohl abdecken.

Die beiseitegelegten Blumenkohlblätter mit den Kichererbsen, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und den gerösteten Sesamkörnern vermengen. Nach 30 Minuten rund um den Blumenkohl streuen und die restlichen 15 Minuten mitgaren.

Zutaten für das Minzpesto:

- 4 Zweige frische Minze
- 5 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Minzblätter von den Stielen zupfen und in einen hohen Becher geben. Zitrone waschen, trocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Schale und 1 EL Saft (bei 4 Personen) zur Minze geben, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Zutaten für den Tahin-Joghurt:

- 250 g griechischer Joghurt
- 2 EL Tahin
- 0,5 TL Ras el Hanout
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Akazienhonig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL geröstete Sesamkörner
- 1 Granatapfel

Joghurt und Tahin in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Ras el Hanout, Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft

abschmecken. Geröstete Sesamkörner unterrühren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 09.08.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen