

Ofengerösteter Rosenkohl mit Kichererbsen, Walnüssen und geschmolzenem Feta auf Hummus

Zutaten für 4 Personen

Für den Ofengerösteten Rosenkohl:

800 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
2 rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft und abgespült
80 g Walnüsse, grob gehackt
120 g Fetakäse, grob gerieben (oder zerbröckelt)
2 EL Olivenöl
2 TL Brathähnchengewürzmischung (Alternativ: Paprikapulver, Kreuzkümmel)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren:

250 g Hummus (selbstgemacht oder gekauft)
1 EL Schwarzkümmelsamen
50 g Granatapfelkerne
Frische Kräuter: Petersilie oder Koriander, grob gehackt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C (Umluft) vorheizen.
2. Den Rosenkohl und rote Zwiebeln in einer großen Schüssel mit Olivenöl, dem Brathähnchengewürz, Salz und Pfeffer vermischen. Die Kichererbsen und gehackten Walnüsse hinzufügen und gut unterheben.
3. Die Mischung in einer großen Auflaufform oder auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
4. Im Ofen etwa 25–30 Minuten rösten, bis der Rosenkohl goldbraun und leicht knusprig ist. Zwischendurch einmal wenden.
5. Den geriebenen oder zerbröckelten Feta gleichmäßig über die Gemüsemischung streuen und weitere 5–8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
6. Auf jedem Teller 2–3 Esslöffel Hummus verstreichen, sodass eine Basis entsteht. Das geröstete Gemüse mit geschmolzenem Feta direkt auf den Hummus geben. Mit Schwarzkümmelsamen, Granatapfelkernen und frischen Kräutern garnieren.

Tipp und Serviervorschlag:

Für extra Frische kann zusätzlich etwas Zitronensaft über das fertige Gericht geträufelt werden.

Wer mag, kann statt Hummus auch einen Joghurt-Dip verwenden (z. B. mit Zitronensaft, Knoblauch und Kreuzkümmel abgeschmeckt).