

## Blumenkohlsalat mit Rote-Bete-Hummus

### Zutaten für das Hummus (für 4 Personen):

- 300 g Kichererbsen
- 100 g Tahina
- 2-3 TL Honig
- 3-4 EL Olivenöl
- ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl
- 3-5 Zehen Knoblauch
- 1 TL Harissa
- Saft von 2 Limetten
- 2 getrocknete Chilis
- 3-4 mittelgroße Rote Bete
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einlegen und vor der Zubereitung in frischem Wasser 1 Stunde kochen. Natürlich kann man sich auch für die vorgekochte Variante entscheiden. Die ungeschälte Rote Bete mit ein wenig Meersalz bestreuen und bei 180 Grad circa 2 Stunden im Ofen backen oder den Strunk der Bete entfernen und in einem Topf komplett bedeckt mit Wasser bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten kochen.

Die Rote Bete abkühlen lassen, die Schale entfernen und zusammen mit den Kichererbsen und allen anderen Zutaten mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Das Hummus kann auch zusätzlich mit gemahlenem Kreuzkümmel und Paprikapulver gewürzt werden.

### Zutaten für den Salat:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Harissa
- 1 Prise Schwarzkümmel
- 1 TL Honig
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer

Von dem Blumenkohl den Strunk entfernen und die Röschen in feine Scheiben schneiden. Unterschiedlich groß geschnittene Scheiben machen das Gericht interessanter, weil dann die Bissfestigkeit variiert.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und zusammen mit den Blumenkohlscheiben in eine vorgeheizte Pfanne mit Öl geben. Regelmäßig schwenken, nach etwa 5 Minuten die Erdnüsse hinzugeben. Weitere 2 Minuten braten und danach mit Salz, Currypulver, Harissa und Schwarzkümmel würzen. Die Temperaturzufuhr reduzieren und Zitronensaft, Honig und geschnittene Petersilie hinzufügen.

### Anrichten:

Teller mit dem Rote-Bete-Hummus bestreichen und den Blumenkohlsalat darauf platzieren. Mit ein paar Tropfen Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 21.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)