

Rote-Bete-Hummus mit Blumenkohl-Couscous

Zutaten für das Hummus (für 4-6 Personen):

- 4 kleine oder 2 mittelgroße (mit Grün) Rote Bete
- 250 g gegarte Kichererbsen
- 50 g Cashewkerne
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- 1 TL Honig
- 1 TL Harissa
- alternativ: Currypulver oder Ras el Hanout
- 1 EL Leinöl
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- zum Garen der Bete: 500 g Salz

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Reichlich Salz (bevorzugt einfaches, preiswertes Meersalz) in eine kleine Auflaufform füllen. Der Boden sollte etwa 1 cm hoch bedeckt sein. Wurzeln und Blätter der Roten Bete entfernen. Die Blätter beiseitelegen. Die Knollen auf das Salzbett legen und je nach Größe 45-60 Minuten im Ofen garen. Anschließend abkühlen lassen und schälen.

Kichererbsen in ein Sieb geben, kurz abspülen, dann abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und in Stücke schneiden, die Nüsse grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit etwas Olivenöl und Honig in einen Mixer geben. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen, dann jeweils die Hälfte ebenfalls in den Mixer geben. Alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Durch die weitere Zugabe von Olivenöl oder Kichererbsen kann man die Creme nach Geschmack fester oder flüssiger machen. Rote-Bete-Hummus mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Zitronensaft, -schale und Harissa abschmecken.

Für den Salat die Rote-Bete-Blätter gründlich reinigen und die Stiele und dickeren Blattadern entfernen. Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und etwas Honig eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anrichten.

Zutaten für das Blumenkohl-Couscous:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 TL Harissa
- alternativ: Currypulver oder Ras el Hanout
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Blumenkohl säubern und von den Blätter befreien. Kohl vierteln und den mittleren Strunk herausschneiden. Den restlichen

Kohl zunächst in Scheiben schneiden, dann in kleine Stücke hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Tomaten säubern, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Dabei ruhig auch die oberen Hälften der Stiele verwenden. Die Schale der Zitrone abreiben.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Harissa vermengen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig pikant abschmecken. Wer keinen rohen Blumenkohl mag, kann die Blumenkohlbrösel auch kurz in Olivenöl anbraten oder in Salzwasser blanchieren. Sie sollten aber auf jeden Fall noch schön knackig sein.

Anrichten:

Couscous auf Tellern verteilen, am besten mit einem Speisering kreisrund anrichten. Darauf etwas Salat setzen. Daneben 1 Klecks Rote-Bete-Hummus geben und mit einem Löffel längs verstreichen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Nährwerte (pro Portion):

circa 480 kcal, 25 g Eiweiß, 21 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 18.04.2021

Koch/Köchin: Tarik Rose

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