

**GUTEN  
APPETIT!**



## Gerösteter Blumenkohl mit Korianderhummus

### ZUTATEN (4 PORTIONEN):

500 g	Blumenkohl	200 g	Kichererbsen, gekocht oder Konserve
2 EL	Rapsöl	3–4 EL	Limettensaft
3 EL	Sesam	1 Bund	Koriander
¼ TL	Kurkuma	5 EL	Rapsöl HC
1 TL	Koriandersamen		Salz, weißer Pfeffer
1 MSP	Chili		

### ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

Sesam und Koriandersamen ohne Fette leicht bräunen und anschließend mörsern oder mahlen. Kurkumapulver mit zwei Esslöffel heißes Wasser anrühren. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Koriandergrün abspülen und trockenschleudern. Einige Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Kichererbsen, Kurkumawasser, Sesam-Korianderermörserpulver, Koriander, Limettensaft, Chili, Salz, weißer Pfeffer und Öl zu Hummus pürieren. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Den Blumenkohl in ganz kleine Röschen schneiden. Das gelingt am besten vom Inneren nach Außen. Die Blumenkohlröschen langsam bei mittlerer Hitze rösten bis sie braun und noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Korianderhummus servieren und mit Korianderblättchen bestreuen.

Dazu passt ein Blattsalat. Hummus bleibt bei kühler Lagerung 3 Tage verzehrfähig.

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

### NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 317 (kcal) · 1330 (kJ) · Fett 23,6 g · Kohlenhydrate 15,6 g · Broteinheiten 1,3 BE · Eiweiß 10 g ·  $\beta$ -Carotin 2,6 mg · Vitamin D (Calciferol) 0 g · Gesamte Folsäure 132  $\mu$ g · Ballaststoffe 8,3 g · Cholesterin 540  $\mu$ g · Harnsäure 173 mg · Gesättigte Fettsäuren 2,6 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 7,7 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 0 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 10,6 g · n-3 Fettsäuren 6,1 g · n-6 Fettsäuren 4,5 g

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter [www.msd-gesundheit.de](http://www.msd-gesundheit.de)

