

## Jacqueline Amirfallah Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree

Mittwoch, 18. Oktober 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Vegetarisch

### Zutaten:

200 g	Kichererbsen, getrocknet
1	Blumenkohl, inklusive feine grüne Blätter
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Schwarzkümmel
1 EL	Rosinen
1	Zwiebel
1 EL	Maisstärke
1 TL	Curcuma
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Zucker



### Zubereitung:

Bitte beachten: Die Kichererbsen werden über Nacht eingeweicht.

1. Am Vortag die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen abschütten, in einen Topf geben, gut mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.
3. Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter zur Seite legen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.
4. Nach ca. 1 Stunde eine Kelle Kichererbsen herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen weitere etwa 10 Minuten ganz weichkochen. Dann abschütten.
5. In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.
6. Schwarzkümmel im Mörser zerstoßen und mit den Rosinen zum gebratenen Blumenkohl geben und durchschwenken.
7. Die zarten Blumenkohl-Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben. Blumenkohl nur noch warmhalten.
8. Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein würfeln.
9. In einem Topf 20 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke und Curcuma zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.
10. Die sehr weich gekochten und abgetropften Kichererbsen im Mixer pürieren, mit Salz abschmecken. Restliches Olivenöl gut untermixen.
11. Das Kichererbsen-Püree, gebratenen Blumenkohl und Sauce auf Teller geben mit zurückgehaltenen ganzen Kichererbsen garnieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1745 kJ, 36 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 23 g Fett