

Bunte Gemüseschale mit Hummus aus Blumenkohl

Bunter, kalter Gemüseteller mit kreativem Blumenkohl-Hummus – ideal für warme Tage oder Meal-Prep.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- Portionen: 2
- **Gesamt: ca. 30 Min**

Bild

Bunte Gemüseschale mit Hummus aus Blumenkohl

Zutaten

Zutat	Menge
Blumenkohl	200 g
Tahin	1 EL
Zitronensaft	1 TL
Knoblauchzehe	1
Zucchini	1 kleine
Karotte	1 kleine
Rucola	1 Handvoll

Olivenöl	1 TL
Salz, Pfeffer, Paprikapulver	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Blumenkohl weich dämpfen, mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer cremig pürieren.
2. Zucchini und Karotte in Stifte schneiden, Rucola waschen.
3. Alles in einer Schale arrangieren: Gemüsesticks, Hummus und Rucola.
4. Mit Olivenöl und Paprikapulver verfeinern.
5. Kalt genießen – perfekt für warme Tage oder als Meal-Prep zum Mitnehmen.

Tipps & Variationen

- Statt Blumenkohl kann man auch traditionellen Kichererbsen-Hummus verwenden.
- Andere Gemüsesticks wie Paprika, Gurke oder Sellerie passen hervorragend dazu.
- Für mehr Säure etwas mehr Zitronensaft zugeben.

Quelle

Foto aus Kochbuch (Seite 53)

Revision #1
Created 2026-05-27 08:18:14 UTC by Admin
Updated 2026-05-27 08:18:14 UTC by Admin