

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Gerösteter Rosenkohl auf feinem Erbsen-Bohnen-Püree

Zutaten 2 Personen:

- 500 g Rosenkohl
- 2-4 Zwiebeln, je nach Größe
- 2-4 Knoblauchzehen, je nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Balsamico
- Kräutersalz, Pfeffer, Grünes Currypulver (von BRECHT)
- 200 g TK-Erbsen in BIO-Qualität
- 1 kl. Dose Weiße Riesenbohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Tahini oder geröstetem Sesam (falls vorrätig)
- Kräutersalz und Garam Masala Gewürzmischung
- Olivenöl nach Bedarf

Zubereitung Rosenkohl:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch in Scheibchen schneiden.

Alles in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Honig, Balsamico und den Gewürzen vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Rosenkohl-Mischung darauf so verteilen, dass die Schnittflächen der Kohlröschen nach unten zeigen. 25 Minuten im Ofen rösten.

10 Minuten vor Ende der Backzeit einmal kurz durchmischen.

Zubereitung Erbsen-Bohnen-Püree:

Die TK-Erbsen in einen kleinen Topf geben. Die Weißen Riesenbohnen abgießen und zu den Erbsen in den Topf geben. Soviel Wasser aufgießen, dass die Erbsen und Bohnen gerade bedeckt sind. Zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen. Abgießen und das Kochwasser dabei auffangen.

In einen Mixbecher die Erbsen und Bohnen geben, dazu die geschälten Knoblauchzehen, Walnüsse, Tahini bzw. gerösteten Sesam. Alles fein pürieren, dabei so viel Kochwasser und Olivenöl je zur Hälfte zugeben, dass eine Konsistenz wie bei Kartoffelpüree entsteht.

Anrichten: Das Erbsen-Bohnen-Püree auf 2 Teller verteilen, darauf den gerösteten Rosenkohl. Dazu gehört auf jeden Fall: SALAT 😊

