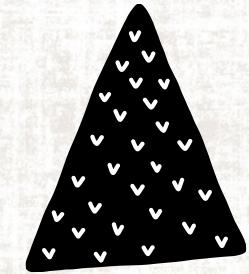
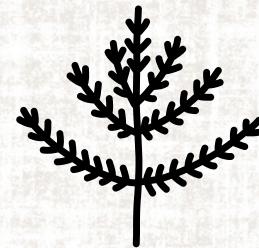
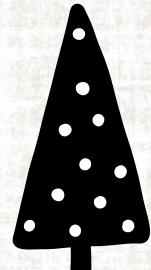
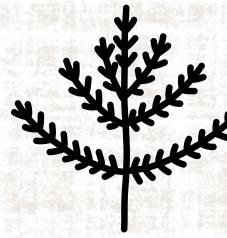
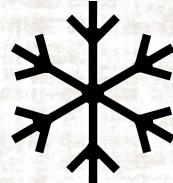


HO
HO
HO



HO
HO
HO



gerösteter Spitzkohl mit Tahini und weißen Bohnen

Zutaten für 2 Personen:

1 mittelgroßer Spitzkohl
300 g gekochte weiße Bohnen
2 EL Tahini (Sesampaste)
Saft einer Zitrone
1 Knoblauchzehe, gepresst
Paprikapulver, Kreuzkümmel
Olivenöl
ein paar Zweige Thymian
1/2 rote Zwiebel
1 EL Essig
2-4 EL Joghurt(-Alternative)
frische Kräuter, z.B. Petersilie, Dill, Koriander





Zubereitung:

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit dem Essig bedecken und ziehen lassen. Den Kohl von unschönen äußeren Blättern befreien und in 6 Stücke (Wedges) schneiden.

Tahini mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und etwas Wasser zu einer cremigen Soße mischen. Die Kohlstücke darin wenden, auf ein Backblech setzen und mit Olivenöl beträufeln. Die restliche Soße (ca. 1 EL) mit dem Joghurt vermischen.

Die gewaschenen, abgetropften Bohnen mit Olivenöl und Gewürzen (z.B. Chili, Paprika, Kreuzkümmel, orientalische Gewürzmischungen) mischen und mit den Thymianzweigen auf das Blech geben. Alles bei 200 °C für 20-30 min rösten, bis der Kohl eine schöne Farbe hat. Mit dem Joghurtdip, eingelegten Zwiebeln und frischen Kräutern servieren.

