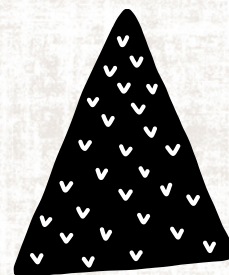


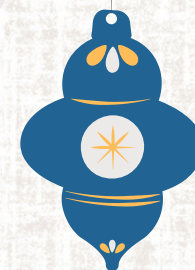


HO
HO
HO



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.

