



Linsenpüree mit geröstetem Blumenkohl & Sesam

Zutaten

0.5 Stück(e) Saft einer Zitrone

0.5 Stück(e) Blumenkohl

10 g schwarzer Sesam

60 g vegane Joghurt-Alternative

160 g rote Linsen

1 Teelöffel Koriander, gemahlen

1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

2 Prise(n) keltisches Meersalz

2 Prise(n) Pfeffer

3 Esslöffel Öl oder Ghee

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor, wasche den Blumenkohl und schneide ihn in mundgerechte Röschen.

2.

Lege ein Backblech mit Backpapier aus, lege die Blumenkohl-Röschen darauf, beträufle sie mit 2 EL Öl und salze sie mit keltischem Meersalz. Backe den Blumenkohl für 20 Minuten auf der mittleren Schiene.

3.

Koche währenddessen die roten Linsen nach Packungsanweisung und röste den schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht an und stelle ihn beiseite.

4.

Gieße die Linsen ab und püriere sie mit schwarzem Sesam, veganer Joghurt-Alternative, dem restlichen Öl und Zitronensaft mit dem Stabmixer cremig.

5.

Würze das Linsenpüree mit keltischem Meersalz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel.

6.

Gib das Linsenpüree auf zwei Teller, verteile den gerösteten Blumenkohl darauf und bestreue alles mit noch etwas schwarzem Sesam.