



### Gewürzblumenkohl mit Kichererbsen 🌱

Ein einfaches, aromatisches und gesundes Ofengericht! Knuspriger Blumenkohl und geröstete Kichererbsen treffen auf orientalische Gewürze – perfekt als Hauptgericht oder Beilage.

#### 🛒 Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g), in Röschen geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht), ab gespült und abgetropft
- 2 EL Olivenöl (ca. 30 g)
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zimt (optional, für eine warme Note)
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Chiliflocken (optional, für Schärfe)
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Petersilie oder Koriander, gehackt (zum Garnieren)

#### 👨‍🍳 Zubereitung:

##### 1 Backofen vorheizen:

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

##### 2 Blumenkohl und Kichererbsen vorbereiten:

Blumenkohlröschen und Kichererbsen in eine große Schüssel geben.

##### 3 Würzen:

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Zimt, Knoblauchpulver und Chiliflocken hinzufügen. Alles gut vermengen, sodass die Zutaten gleichmäßig bedeckt sind.

##### 4 Backen:

Die Mischung auf dem Backblech verteilen und in einer einzigen Schicht ausbreiten. Ca. 25–30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis der Blumenkohl goldbraun und leicht knusprig ist.

##### 5 Verfeinern & Servieren:

Nach dem Backen mit Zitronensaft beträufeln und mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

##### 6 Genießen!

Direkt servieren – entweder als Hauptgericht oder als Beilage. Schmeckt besonders gut mit Joghurt-Dip oder Hummus!

#### 💡 Tipps für extra Geschmack:

- ✓ Cremige Ergänzung: Mit einem Klecks Joghurt oder Tahini-Sauce servieren.
- ✓ Extra Crunch: Eine Handvoll geröstete Mandeln oder Pinienkerne darüberstreuen.
- ✓ Meal-Prep: Perfekt zum Vorkochen – hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.
- ✓ Low-Carb-Option: Kann als gesunde Alternative zu Reis oder Kartoffeln serviert werden.

