



## Geröstete Blumenkohl-Knoblauch-Suppe mit Kichererbsen (4 Portionen)

### Zutaten

750g Blumenkohl  
175g gekochte Kichererbsen  
3 ½ EL Olivenöl  
1 TL Salz  
1 Knolle Knoblauch  
1 Zwiebel  
1 Stange Sellerie  
175g Kartoffel  
1 TL Koriandersamen  
200ml Sahne od vegane  
Alternative  
1,3l Gemüsebrühe

### Außerdem

15g Dill  
4 TL Chiliöl

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohlrischen und Kichererbsen mit 2 EL Öl und 1 TL Salz vermengen. Spitze der Knoblauchknolle knapp abschneiden und die äußere Hülle entfernen. ½ EL Öl auf die Knolle geben und gut in ein etwa 20 × 20 cm großes Stück Backpapier einwickeln. Blumenkohl und Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, Knoblauchknolle mit der „Öffnung“ nach oben mit auf das Blech geben und 30–40 Minuten rösten. Zwiebel und Sellerie würfeln. Restliches Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel, Sellerie und Koriandersamen bei niedriger bis mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Kartoffel in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden. Mit in den Topf geben, mit Hafersahne und Gemüsebrühe ablöschen und bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Gerösteten Blumenkohl und Kichererbsen mit in den Topf geben (dabei einige Kichererbsen für das Topping beiseitelegen). Knoblauch aus der Hülle in den Topf pressen und fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Mit den restlichen Kichererbsen, frisch gehacktem Dill und etwas Chiliöl getoppt servieren.

Quelle: eat-this.org

## Süßkartoffel aus dem Ofen mit Tahini (2 Portionen)

### Zutaten

2 Süßkartoffeln  
3 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Knoblauchpulver  
½ TL Chiliflocken  
Pfeffer  
  
Tahini-Dressing  
40g Tahini  
Saft einer halben Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Wasser für die Konsistenz

### Topping

50g Mandelsplitter  
Olivenöl  
2 EL glatte Petersilie gehackt

### Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel (ca. 2-3 cm) schneiden. Die Würfel auf ein Backblech legen, sodass sie sich nicht überlappen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Chiliflocken und Pfeffer marinieren. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 35-45 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Tahini und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe fein reiben und hinzufügen. Mit einer Gabel verrühren, wobei die Tahini-Mischung zunächst etwas eindicken wird. Nun löffelweise Wasser hinzugeben und weiter verrühren, bis eine cremige, glatte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken. Die Mandelsplitter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, regelmäßig rühren. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und auf einer Servierplatte anrichten, nach Geschmack salzen. Das Tahini-Dressing und die Mandeln darüber geben. Mit Petersilie garnieren und nach Belieben noch etwas extra natives Olivenöl darüberträufeln. Servieren und genießen!

Quelle: shibaskitchen.de



## Auberginen mit Walnussfüllung (4 Portionen)

### Zutaten

2 Auberginen  
Salz  
100g Walnusskerne  
½ TL Koriandersaat gem.  
¼ TL Chili Pulver  
¼ TL Schabziger Klee gem.  
1 Prise Safran  
1 Knoblauchzehe  
1 Msp. Zimt  
1 TL Weißweinessig  
1 Granatapfel  
80ml Olivenöl  
5 Stiele Koriandergrün

### Zubereitung

Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen auf den Schnittflächen mit Salz würzen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Inzwischen Walnüsse, Koriandersaat, Chili, Schabzigerklee, Safran, 1/2 Tl Salz, Knoblauch, Zimt und Essig in den Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren, Dabei nach und nach 100 ml Wasser zugeben, bis eine cremige Paste entsteht. creme abgedeckt beiseitestellen. aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen. 5 El Kerne abgedeckt beiseitestellen, restliche Kerne anderweitig verwenden (siehe Tipp). Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. 60 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen darin Portionsweise auf beiden Seiten goldbraun braten, eventuell zwischendurch Öl zugeben. Auberginen auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Auberginen mit je 1 Tl Walnusscreme bestreichen, zusammenklappen und auf eine Servierplatte setzen. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob hacken. Auberginen mit Koriander und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

## Pfirsich-Cobbler (2 Portionen)

### Zutaten

2 Pfirsiche  
50g Rohrohrzucker  
50g Haferflocken  
30g Weizenmehl  
30g Butter

### Zubereitung

Für den Pfirsich-Cobbler zunächst den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei kleine Auflaufformen (oder eine größere Auflaufform) leicht mit Butter ausfetten. Dann die Pfirsiche waschen, trockenreiben und entlang der Naht halbieren. Anschließend den Kern entfernen und die Pfirsichhälften in die vorbereiteten Auflaufformen legen. Für das Topping den Zucker mit dem Mehl, den Haferflocken sowie der Butter in eine Schüssel geben und vermischen. Dann rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Jetzt den Teig in grobe Stücke reißen, auf den Pfirsichen verteilen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Danach herausnehmen, ein wenig abkühlen lassen und genießen.

Quelle: gutekeuche.de