

## Rezept

### Gegrilltes Gemüse mit Spinathummus

Anzahl Personen: 2

Zubereitungszeit: ca. 30 min



#### Zutaten

##### Für den Hummus

- 1 Glas Kichererbsen (350 g)
- 50g iglo Blatt Spinat natur
- ½ reife Avocado
- ½ Zitrone
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Wasser
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Kreuzkümmel

##### Für das Grill-Gemüse

- 300g iglo Rosenkohl
- 1 rote Paprika
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl

#### Zubereitung

1. Den **iglo Blatt Spinat natur** auftauen lassen. Das Wasser aus dem Spinat drücken. Kichererbsen abtropfen lassen und waschen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Avocado und den Knoblauch schälen. Die Kichererbsen, Avocado, Spinat, Knoblauch, Olivenöl, Tahin und Kreuzkümmel pürieren, bis der Hummus eine cremige Konsistenz hat. Eventuell etwas Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Für das Grillgemüse **iglo Rosenkohl** unaufgetaut in 125ml kochendes Wasser geben, zugedeckt bei starker Hitze aufkochen, dann ca. 3-4 Minuten garen. Gut abtropfen lassen und halbieren. Paprika in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln dritteln und längs halbieren. Rosmarin abspülen, trocken tupfen, Nadeln abstreifen. Eine Grillpfanne (oder einen Grill) stark erhitzen. Gemüse, Öl, Rosmarin und etwas Salz gut mischen. Gemüse in Portionen von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Mit Pfeffer abschmecken.
3. Den Hummus in einer Schale anrichten mit etwas Olivenöl beträufeln und das Grillgemüse dazu servieren. Mit Zitronenscheiben und Rosmarin garnieren.

Pro Portion ca. 2512 kJ, 605 kcal, E 17 g, F 38 g, KH 38 g