



Karfiol mit Kichererbsen

Zutaten

Für den Karfiol und die Kichererbsen:

- 1 mittelgroßer Karfiol
- 1 Dose/Glas Kichererbsen (ca. 240 g, abgetropft)
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Salz

Für den Reis:

- 120 g Reis (z. B. Basmati oder Langkornreis)
- 1 EL Öl od. Butter zum Anschwitzen
- 1 Prise Salz
- 1 TL Paprikapulver
- getrocknete Datteln

Für den Zitronenjoghurt:

- 150 g Naturjoghurt (für die vegane Variante: pflanzlicher Joghurt)
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Zunächst den Reis vorbereiten. Den Reis waschen. In einem Topf etwas Butter/Öl erhitzen und den Reis kurz darin anschwitzen. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, eine Prise Salz hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Bei niedriger Stufe

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

10–15 Minuten köcheln lassen, danach den Herd abschalten und den Reis für weitere 5–10 Minuten ziehen lassen. Datteln klein würfeln, unter den fertigen Reis mischen und mit 1 TL Paprikapulver abschmecken.

Den Karfiol putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen. In einer Schüssel Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz zu einer Marinade vermischen. Die Karfiolröschen und Kichererbsen hinzufügen und alles gut durchmischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) für 15–20 Minuten rösten, bis der Karfiol leicht gebräunt ist.

Joghurt mit Zitronensaft und einer Prise Salz glatt rühren. Vorsicht: Mit dem Salz sparsam umgehen, da das Joghurt schnell zu salzig schmeckt.

Den gerösteten Karfiol zusammen mit dem Reis anrichten, mit Zitronenjoghurt beträufeln und nach Belieben mit extra getrockneten Datteln bestreuen. Tipp: Wer es vegan möchte, ersetzt den Joghurt einfach durch eine pflanzliche Alternative.