

OFENKARFIOL | KICHERERBSEN | RADICCHIO



ZUTATEN

2 Karfiol
2 Dosen Kichererbsen
Thymian
Salz
Olivenöl
Radicchio oder Roter Chicorée
Tahinpaste
Sushiessig
Staubzucker
Granatapfelkerne
Alufolie

ZUBEREITUNG

Karfiol kurz Blanchieren. Mit Olivenöl, Salz und Thymian scharf im Ofen schmoren. Mit Alufolie bedecken.
1 Dose Kichererbsen mit Salz, Olivenöl und Tahinpaste mixen. Die zweite Dose Kichererbsen abspülen und in einer Pfanne mit Sushiessig und Olivenöl leicht erwärmen.
Karfiol auf dem Hummus anrichten, mit Kichererbsen bestreuen und mit den Granatapfelkernen und mariniertem Salat garnieren.

**MAHLZEIT UND
GUTES GELINGEN!**

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

