



Gebratener Karfiol mit Kichererbsen, Joghurt und Ajvar



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

500g Karfiol
200g Gegerate Kichererbsen
150g Naturjoghurt oder Sojajoghurt natur
50g Ajvar
50ml Wasser
1 Rote Zwiebel
1 Jungzwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kurkumapulver, gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Karfiol putzen, in Röschen teilen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und Schichten trennen. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden, 2–3 EL davon beiseitestellen. In einer großen Pfanne die Zwiebeln und Jungzwiebeln mit Olivenöl anbraten. Den Karfiol abseihen und in die Pfanne geben und 2–3 Minuten anbraten. Kichererbsen ebenfalls zufügen und weitere 2–3 Minuten braten. Ajvar mit 50ml Wasser in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkumapulver würzen. Alles gut miteinander vermengen, auf einem Teller anrichten und mit Joghurt und den restlichen Jungzwiebeln garnieren.

Tipp:

Statt Kichererbsen kann man auch Käferbohnen, Kidneybohnen oder große weiße Bohnen verwenden.