

DINNERLY



Hummus-Sandwich mit geröstetem Blumenkohl

mit Zucchini, Datteln und Walnüssen



ca. 30min



2 Portionen

So, wir schmeißen jetzt mal alle Adjektive in den Raum, die uns im Zusammenhang mit Essen einfallen: frisch, knusprig, knackig, süß, herzhaft, geröstet, cremig und – es liegt uns auf der Zunge ... ach ja, lecker! Na so was, unser Sandwich vereint alle dieser wohlschmeckenden Eigenschaften! Aber wir wollen ja nicht die Überraschung vermiesen: Welche Komponente hier welches Versprechen erfüllt, darf jeder selbst herausfinden.

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Blumenkohl
- 1 Zucchini
- 25g Walnusskerne¹⁵
- 1 Lauchzwiebel
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Baguettebrötchen¹
- 1 Becher Hummus¹¹

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Honig
- 2EL Balsamicoessig¹⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- Sparschäler

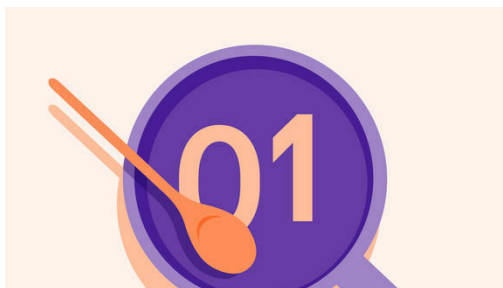
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

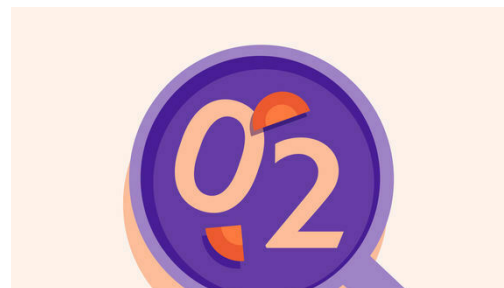
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 835kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 101.1g, Eiweiß 23.6g



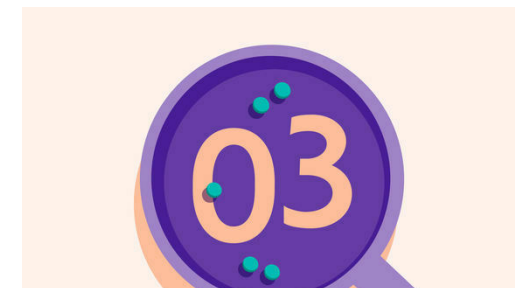
1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15Min. rösten.



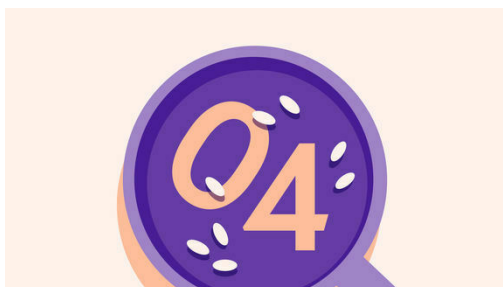
2. Marinade zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit 2EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und je 1 Prise Zucker und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.



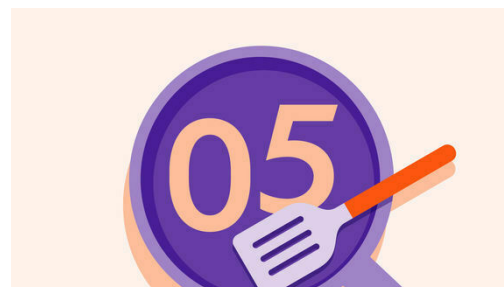
3. Zucchini einlegen

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden, dabei regelmäßig drehen. Das Innere der **Zucchini** in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zucchini** mit der Marinade vermengen. Die **Walnüsse** grob hacken, die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Walnüsse**, die **Lauchzwiebeln** und die **Datteln** unter die **eingelegte Zucchini** heben.



4. Blumenkohl verfeinern

2EL Balsamicoessig mit 2EL Honig verrühren und nach der Backzeit mit dem **Blumenkohl** vermengen. Den **Blumenkohl** zurück in den Ofen geben und in weiteren 5–7Min. goldbraun rösten, die **Brötchen** auf einen separaten Backrost geben und mitbacken, bis sie knusprig sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Brötchen** längs aufschneiden und mit dem **Hummus** bestreichen. Mit dem **gerösteten Blumenkohl** und dem **Zucchini Salat** belegen und ggf. **übrigen Zucchini Salat** als Beilage dazu servieren.



6. Süß und vegan

Mann, sind wir heute wieder süß. Na ja, süß-würzig. Oder doch eher süß-sauer? Ist ja auch egal, jedenfalls hat der Honig sein Übriges getan und unserem Blumenkohl eine angenehme Süße verliehen. Wer Wert auf eine rein pflanzliche Ernährung legt, kann den Honig natürlich ganz einfach ersetzen, zum Beispiel durch Agavendicksaft oder Ahornsirup – die sind nämlich genauso lecker-klebrig.