BREW HACK · GEHACKT · ANRÖSTEN · VEGETARISCH · HAUPTGERICHT

GEBRATENER BLUMENKOHL AUF HUMMUS MIT BREW HACK.

BB-029

REZEPT VON
BREW BITES

Im Libanon gehört gebratener Blumenkohl auf den Mezze-Tisch. Hummus heißt auf Arabisch einfach Kichererbse.

25 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Hack	700 g	7 kg
GEMÜSE		
☐ Blumenkohl	2 kg	20 kg
☐ Gehackter Ingwer	65 g	650 g
FOND UND SAUCE		
☐ Olivenöl	150 ml	1,5 l
☐ Gemüsebrühe	400 ml	4 l
☐ Hummus	600 g	6 kg
☐ Salzige Zitrone	50 g	500 g

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
MILCH UND EI		
☐ Joghurt	210 g	2,1 kg
WÜRZE		
☐ Kreuzkümmel	10 g	100 g
☐ Thymian getrocknet	10 g	100 g
☐ Rosmarin getrocknet	10 g	100 g
☐ Salz	18 g	180 g
☐ Pfeffer	3 g	25 g
☐ Sumac	12 g	120 g
☐ Petersilie	30 g	300 g
☐ Tahini	53 g	525 g

1 Blumenkohl in Röschen teilen, kurz blanchieren und im Ofen mit reduzierter Ölmenge rösten.

2 Brew Hack separat anrösten und mit reduzierter Brühe, Thymian, Rosmarin, Salzzitrone und Ingwer saftig halten.

3 Hummus als Unterlage oder separate Sauce führen.

4 Mit Tahini-Joghurt, Sumac und Petersilie dosiert fertigstellen.

Blumenkohl im Combi rösten, Brew Hack separat krümelig anbraten. Zum Schluss alles auf den Hummus, warm auf kalt.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT