Nah&Frisch



Annalena Bokmeier | Professional

Karfiol auf Paprikacreme

Hauptspeise | Gemüse | Low Carb | Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für den gerösteten Karfiol diesen putzen und Blätter entfernen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Karfiol darin 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Ajvar, Sojasoße, Gewürze, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Karfiol in eine Auflaufform setzen, gründlich mit der Marinade einreiben und im Ofen 40–50 Minuten rösten.

Inzwischen für die Paprikacreme Paprika putzen, halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien und mit der Schnittseite nach unten in eine zweite Auflaufform geben. Knoblauch und Zwiebel schälen; Zwiebel grob würfeln und beides zum Paprika geben. Mit Olivenöl beträufeln und zusammen mit dem Karfiol 25–30 Minuten im Ofen rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann mit Cashewkernen, Ajvar, Tomatenmark, Paprikapulver, Chiliflocken und Rotweinessig im Food Processor oder Standmixer zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für den Kräutersalat die Kräuter ab-brausen, abtupfen, von den dicken Stielen befreien und mit den übrigen Zutaten vermengen. Karfiol auf der Paprikacreme anrichten, mit Naturjoghurt, Kräutersalat und Fladenbrot servieren.

Zutaten

Für den Karfiol:

- 1 Karfiol
- 1 EL Ajvar
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Ahornsirup
- 2–3 EL Olivenöl

Paprikacreme:

- 3 rote Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2–3 EL Olivenöl
- 50 g Cashewkerne
- 1 EL Ajvar
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Rotweinessig

Kräutersalat:

- 1 Bund gemischte Kräuter
- 100 g Granatapfelkerne
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Granatapfelsirup
- 2 EL Olivenöl

Außerdem:

- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Naturjoghurt
- Fladenbrot zum Servieren