



Ölz Landbrot Dinkel mit "Whipped Tofu" & Karfiol

Knusprig gerösteter Karfiol trifft auf cremigen Whipped-Tofu - herzhafter Snack für 2 Portionen



Zutaten

2 Scheiben Ölz Landbrot Dinkel
120 g Tofu
120 g Griechisches Joghurt
½ Tasse Frischer Basilikum
1 Tasse Frischer Koriander
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
½ TL Paprikapulver
Salz & Pfeffer
1 Karfiol
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Knoblauchpulver
Salz & Pfeffer
1 Rote Zwiebel, in Essig eingelegt
Kresse

Zubereitungszeit

40 min

1. Whipped-Tofu zubereiten:

Alle Zutaten für den Whipped-Tofu-Aufstrich in einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Ofen vorheizen:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

3. Karfiol würzen:

Karfiol in Röschen schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer gut vermengen.

4. Karfiol rösten:

Die Röschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind.

5. Brot belegen:

Eine Scheibe Ölz Landbrot Dinkel mit dem Whipped-Tofu-Aufstrich bestreichen und einige geröstete Karfiolröschen darauf platzieren.

6. Verfeinern & servieren:

Mit eingelegter roter Zwiebel, frischen Kräutern und Kresse toppen, nach Belieben nochmals würzen und genießen.