



# Ölz Landbrot Dinkel mit "Whipped Tofu" & Karfiol

Knusprig gerösteter Karfiol trifft auf cremigen Whipped-Tofu - herzhaft, frisch und voller Geschmack.



## Zutaten

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.