**Gegrillter Spitzkohl mit einem Tahini-Joghurt-Dressing und gerösteten Austernpilze auf einem Habanero Paprika Rote Linsen Hummus**

4 Portionen ca. 60 min

**Gegrillter Spitzkohl:**

1. Den Spitzkohl vierteln (den Strunk nicht entfernen, damit der Kohl besser zusammenhält)

2. Den Kohl auf beiden angeschnittenen Seiten so lange in einer mit Öl erhitzten Pfanne rösten, bis sie eine schöne Röstfarbe bekommen haben, den Kohl salzen und mit etwas Ahornsirup beträufeln. Nun den Kohl kurz karamellisieren lassen. Anschließend mit einem Schuss Wasser den Kohl für ein paar Minuten bei zugedeckter Pfanne garen lassen.

3. Den gegrillten Spitzkohl auf dem Rote Linsen Hummus mit dem Joghurt Tahini Dressing, frischer Minze und geröstetem Sesam servieren.

**Rote Linsen Hummus**:

1. Rote Linsen mit dem Wasser (ohne Salz!) so lange kochen bis die Roten Linsen zerfallen.

2. Danach die Roten Linsen inkl. Kochwasser vorzugsweise in einem Hochleistungsmixer oder Thermomix mit dem Salz, einem kleinen Streifen der Habanero Chili und optional gegrillter Paprika aus dem Glas fein pürieren.

3. Das Linsenpüree abkühlen lassen. Danach den Saft 1 Zitrone und das Tahini und ggf. noch mehr Wasser hinzufügen. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tahini Joghurt Sauce:**

1. Zitrone, Tahini und Wasser miteinander vermischen.

2. Den Sojajoghurt unterheben und mit Salz und Pfeffer und optional mit Knoblauchpulver oder frischem Knoblauch würzen.

**Austernpilze:**

Mit Olivenöl beträufeln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (geräuchert + edelsüß) würzen und im Ofen auf dem Backblech für 20 – 30 Minuten knusprig backen.

Ein Bild, das Essen, Teller, Kochkunst, Platte enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Spitzkohl:**

**Zutaten:**

* 1 kleiner Spitzkohl
* Etwas Ahornsirup
* Gerösteter Sesam
* Minze

**Rote Linsen Hummus**:

**Zutaten:**

* 250 g Rote Linsen
* 700 g Wasser
* 1 Zitrone
* 100 g Tahini
* 1 Teelöffel Salz
* Habanero Chili (nach gusto)
* Optional: Gegrillte Paprika

**Tahini Joghurt Sauce**

**Zutaten:**

* 15 g Zitrone
* 25 g Tahini
* 30 g Sojajoghurt
* 1 EL Wasser

**Austernpilze**

**Zutaten:**

* 200 g Austernpilze
* Olivenöl
* Paprikapulver – geräuchert und edelsüß
* Salz, Pfeffer