



Krosser Rosenkohl-Snack mit Sriracha-Aioli

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rosenkohl, frisch	750 g
Knoblauchzehen	2 St.
Granatapfel	0.5 St.
Bio Limetten	0.5 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Vegane Salatmayonnaise	4 EL
Hummus	100 g
Veganer Kokosguhr	100 g
Sriracha-Sauce	2 TL
Fleur de Sel	1 TL
Sesam, weiß	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluftgrill) vorheizen. Rosenkohl waschen und je nach Größe halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen, indem man fest mit einer Suppenkelle auf die Schale klopft. Limetten waschen, Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer mittleren Schüssel Rosenkohl mit Olivenöl marinieren und salzen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 15 Min. grillen, bis der Rosenkohl goldbraun und leicht geröstet ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden und dabei die Hälfte des Knoblauchs untermengen. Rosenkohl nach dem Backen abkühlen lassen, mit Granatapfelkernen vermengen und mit Limettenabrieb verfeinern.
3. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise mit Hummus, Kokosguhr, restlichem Knoblauch und Sriracha-Sauce verrühren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Rosenkohl in Snackschälchen abfüllen und mit Fleur de Sel und Sesam bestreuen. Kleine Spieße oder Löffelchen in die Schälchen stecken, mit der Sriracha-Aioli servieren und genießen.

Guten Appetit!

Tipp: Die vegane Sriracha-Aioli passt auch perfekt zu anderem gebratenen oder gegrillten Gemüse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	357 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	23 g