

Brathuhn-Karfiol mit Ofen-Süßkartoffeln, Kichererbsen, Caesar-Dressing



Für das Caesar Dressing:

- 50 g Cashewkerne
- 1 TL Chiasamen
- 1/2 TL Kapern
- 1 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz und frisch gemahlene Pfeffer
- 120 ml Pflanzenmilch
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Ahornsirup
- 2 Spritzer Worcestersauce
- 1 TL körniger Dijonsenf

Für den Brathähnchen-Karfiol:

- 4 EL Maismehl - alternativ Kichererbsenmehl oder Pfeilwurzmehl
- 1 EL Brathähnchengewürz
- Salz, Pfeffer
- 3 - 4 EL Wasser
- 3 Handvoll Karfiolröschen
- 1 EL Öl
-

Für die Süßkartoffel:

- 2 kleine Süßkartoffeln
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Optional:

- 3 Handvoll Babyspinat
- 1 Dose Kichererbsen

1. Für das Dressing die Cashewkerne zusammen mit den Chiasamen im Personal Blender mahlen. (Alternativ die Cashewkerne für 2 Stunden einweichen und das Dressing mit den Pürierstab zubereiten.) Die restlichen Zutaten bis auf den Senf zugeben und glatt mixen. Dann den Senf einrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Den Ofen auf 200° C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zutaten für den Brathähnchen Karfiol zu einer breiigen Paste verrühren, gut würzen und den Blumenkohl solange unterrühren, bis er rundum bedeckt ist. Auf das Backblech geben und mit etwas Öl beträufeln.
3. Die Süßkartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Auf das Backblech geben, mit dem Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Ofen für 25 Minuten backen. Die Kartoffeln zwischendurch einmal wenden.
4. Die Kichererbsen abschütten und abspülen. Den Spinat auf zwei Schalen verteilen und das gebackene Gemüse darauf anrichten. Die Kichererbsen zugeben und das Ganze mit Dressing beträufeln.