


Ab in den Orient-„Ess“-press: Fladenbrot & spicy Blumenkohl

Hol dir es bitzeli Orient aufs Brot. Wunderbare Aromen werden deine Geschmackssinne verführen und die THOMY Hanföl-Mayo deinen Gaumen verzaubern.

Worauf wartest du noch? Einfach mal ausprobieren!

 25 Minuten

 4 Personen

So geht's

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. In Salzwasser mit 2 EL Kurkuma kochen.
2. Handschuhe anziehen und die Ringelbete in ganz feine Scheiben schneiden. Tipp: Mit einem Gemüsehobel geht das am besten.
3. Die Bete mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft marinieren.
4. Fladenbrote kurz anrösten (Pfanne oder Grill), mit der THOMY Hanföl-Mayo bestreichen und nach Lust und Laune mit Blumenkohl, Bete, Kichererbsen und Granatapfelkernen belegen. Für die Optik mit Koriander toppen.

Zutaten

- 4 EL THOMY Hanföl-Mayo
- 4 dünne Fladenbrote
- 1 kleiner Blumenkohl
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Saft von einer halben Zitrone
- 2 EL Kurkuma
- 1 Ringelbete
- 4 Zweige Koriander
- 1 kleine Dose Kichererbsen, abgetropft
- 1 Granatapfel

Viel Spass beim Nachkochen und en Guete! Teile die Ergebnisse deiner Orient-Experience mit anderen auf Facebook und Instagram mit #LOVEthomy.

