



Gebackener Blumenkohl mit Mole

vegan mit Naturreis und Limette



ca. 30min



2 Personen

Mole ist eine traditionell mexikanische Sauce, die in der Regel aus Obst, Nüssen, Chili und Geschmacksknospenschmeichlern wie z. B. Zimt und Kakao besteht und wirklich jedes Gericht auf delikate Art und Weise aufwertet! So auch hier, wo der aromatische Klassiker gebackenen Blumenkohl und lecker mit Gewürzen verfeinerten Reis begleitet. Dazu gibt es als i-Tüpfelchen erfrischende Limette, nussigen Sesam und geröstete Erdnüsse.

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbeschädigte Limette
- 150g Express-Nudeln
- 25g Rosinen ¹²
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung Sesam ¹¹
- 1 Packung gemahlener Zimt
- 1 Packung mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Kakaopulver
- 1 Packung Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittlerer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulfite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 19.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** vom Strunk befreien und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** in Spalten schneiden.



2. Blumenkohl rösten

1EL Pflanzenöl mit 1/2TL Salz verrühren. Die **Blumenkohlscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech von beiden Seiten mit dem Öl bestreichen, dann 10-15Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden. In einem kleinen Topf 300ml Wasser leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



3. Mole ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem weiteren Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht braun anbraten. Den **Knoblauch**, die **Rosinen**, die **1/2 der Erdnüsse**, **1EL Sesam**, **1/2TL Zimt** und **2TL Gewürzmischung** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dabei stetig umrühren. Dann die **Tomaten**, **1-2TL Kakao** und die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und 1-2Min. mitbraten.



4. Mole pürieren

Mit 250ml Wasser ablöschen und die **Mole** 6-8Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit einem Stabmixer im Topf sämig pürieren und die **Mole** ggf. mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dickflüssig ist. Nach Geschmack mit **etwas mehr Zimt**, dem **restlichen Kakao** und dem **Brühgewürz** verfeinern und die **Mole** noch 2-3Min. unter Röhren köcheln lassen. Abgedeckt beiseitestellen.



5. Reis garen

Den **Reis** mit **1-2TL Gewürzmischung** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

1TL Pflanzenöl unter den **Reis** mengen und den **Reis** mit Salz abschmecken. Den **Blumenkohl** mit dem **Reis** und der **Mole** anrichten. Nach Belieben mit dem **restlichen Sesam**, den **restlichen Erdnüssen** und der **Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.