



Gebackener Blumenkohl mit Mole

vegan mit Vollkorn Couscous 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 delicate Art und Weise aufwertet! So auch hier, wo der aromatische Klassiker gebackenen Blumenkohl und mit Gewürzen verfeinerten Couscous begleitet. Dazu gibt es als i-Tüpfelchen erfrischende Limette, nussigen Sesam und geröstete Erdnüsse.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 25g Rosinen ¹²
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 25g Kakaopulver
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 22.8g



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

1 EL Pflanzenöl mit ½ TL Salz verrühren. Die **Blumenkohlscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech von beiden Seiten mit dem Öl bestreichen, dann 10-15 Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



3. Mole ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3 Min. leicht braun anbraten. Den **Knoblauch**, die **Rosinen**, die **½ der Erdnüsse**, **1 EL Sesam**, **½ TL Zimt** und **2 TL Gewürzmischung** dazugeben und 1-2 Min. mitbraten, dabei stetig umrühren. Dann die **Tomaten**, **1-2 TL Kakao** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren und 1-2 Min. mitbraten.



4. Mole pürieren

Mit 250ml Wasser ablöschen und die **Mole** 6-8 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln 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**, ggf. mehr **Kakao** und dem **Brühgewürz** verfeinern und die **Mole** noch 2-3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Abgedeckt beiseitestellen.



5. Couscous garen

Den **Couscous** mit 1-2 TL Gewürzmischung in das kochende Wasser geben, dann den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** 6-8 Min. quellen lassen.



6. Anrichten und servieren

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**