



Gebackener Blumenkohl mit Mole

vegan mit Vollkorn Couscous und Limette



ca. 30min



3-4 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.

- 2 kleine Blumenkohle
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g Rosinen ¹²
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 25g Kakaopulver
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz

- Salz
- 70ml Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 744kcal, Fett 35.6g,
Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 22.4g



4. Mole pürrieren

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



5. Couscous garen

3. Mole ansetzen

6. Anrichten und servieren

2TL 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.