



Gebackener Blumenkohl mit Mole

vegan mit 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.

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

- Salz
- Pflanzenöl

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

Energie 759kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 91.2g, Eiweiß 21.4g



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

Konto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**