



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.

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

- Salz
- Pflanzenöl

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

Energie 799kcal, Fett 38.5g,
Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 26.3g



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.



Mit 250ml Wasser ablöschen und die **Mole** 6-8Min. 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**, **Kakao** und **Brühgewürz** verfeinern und die **Mole** noch 2-3Min. unter Rühren köcheln lassen. Abgedeckt beiseitestellen.



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 300 ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



1TL Gewürzmischung, dann den **Couscous** in das kochende Wasser rühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** 6–8Min. abgedeckt quellen lassen.



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



1TL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**