



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
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 26.0g



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 ½TL 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 leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



3. Mole ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht braun anbraten. Den **Knoblauch**, die **Rosinen**, 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.



4. Mole pürieren

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.



5. Couscous garen

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



6. Anrichten und servieren

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.