



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- 70ml Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 25.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohle** vom Strunk befreien und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** in Spalten schneiden.



2. Blumenkohl rösten

2EL Pflanzenöl mit 1TL 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 mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



3. Mole ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem weiteren Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht braun anbraten. Den **Knoblauch**, die **Rosinen**, die **½ der Erdnüsse**, **2EL Sesam**, **½-1TL Zimt** und **3TL Gewürzmischung** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dabei stetig umrühren. Dann die **Tomaten**, **3TL Kakao** und ca. **⅔ des Brühgewürzes** unterrühren und 1-2Min. mitbraten.



4. Mole pürieren

Mit 500ml 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

2TL 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

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.