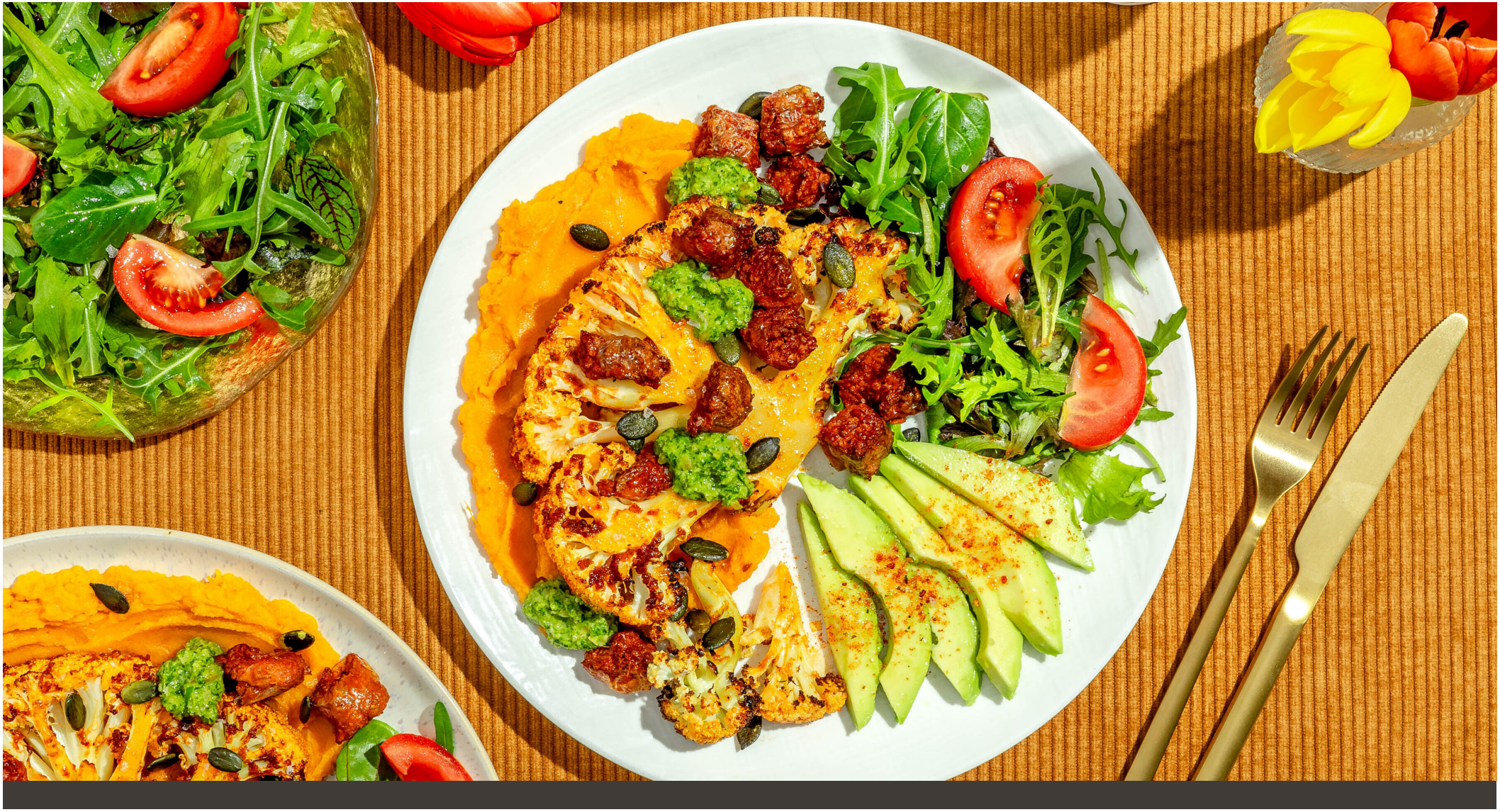
MARLEY SPOON



Blumenkohl Tex-Mex-Style mit Veggie-„Chorizo“

an Süßkartoffelpüree und Wildkräutersalat

ca. 50min 3-4 Personen

Fein soll es sein, aber bitte auch vegetarisch? Dann empfehlen wir dir heute unseren gebackenen würzigen Blumenkohl mit veganer Chorizo, serviert mit einem cremigen Süßkartoffelpüree und Avocadoscheiben sowie einem tollen Salat mit Wildkräutern und Tomate. Eine Ode an den guten Geschmack und ein gemüsiger Hochgenuss, der es an nichts missen lässt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 50g Kürbiskerne
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 große Süßkartoffeln
- 10 vegane Chorizos [3]
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Milch [1]
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene
Milch (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbiskerne** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 5Min. im Ofen backen. Die **Schale von 1 Limette** abreiben, dann die **abgeriebene Limette** halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein reiben.

2. Blumenkohl backen

Die **Limettenschale**, den **Limettensaft**, den **geriebenen Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1EL Wasser zu einem **Würzöl** verrühren. Den **Blumenkohl** in 1,5–2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kürbiskerne** in einer Schüssel beiseitestellen. Den **Blumenkohl** auf das Blech legen, auf beiden Seiten mit dem **Würzöl** bestreichen und 10Min. im Ofen backen.

3. Süßkartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen, grob würfeln, in das kochende Wasser geben und in 10–12Min. gar kochen. Die **Chorizos** in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Den **Blumenkohl** nach 10Min. Backzeit wenden und die **Chorizos** darüberstreuen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und 10–15Min. weiter backen.

4. Pesto zubereiten

Den **Koriander** grob schneiden. Den **übrigen Knoblauch** schälen und halbieren. Den **Koriander**, den **Knoblauch** und die **Erdnüsse** mit 4EL Olivenöl und 3EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einem feinem **Pesto** pürieren. Probieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Süßkartoffeln pürieren

Die **Süßkartoffeln** abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Olivenöl, 1EL Milch und der **½ der restlichen Gewürzmischung** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann abgedeckt beiseitestellen. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.

6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Balsamico und ½TL Honig verrühren und die **Tomaten** und den **Salat** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Chorizo-Blumenkohl** mit dem **Püree**, dem **Salat** und der **Avocado** anrichten und mit dem **Pesto** und den **Kürbiskernen** garnieren. Die **Limette** über der **Avocado** auspressen und mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreut servieren.