



Gerösteter Blumenkohl auf Cranberry-Reis

garniert mit Tahini-Granatapfel-Dressing



ca. 45min



2 Personen

Das Wort „Blumenkohl“ löst bei vielen Erwachsenen schlimme Kindheitserinnerungen aus. Wir helfen dir dabei, dein kulinarisches Trauma zu überwinden: Ein aromatisch gewürzter und lecker angerösteter Kohl sitzt heute auf nussigem Naturreis, der mit essbaren Schätzen wie Rauchmandeln und fruchtigen Cranberrys gespickt ist. Das Luxussößchen aus Sesampaste und Granatapfelmelasse wirst du sicher auch in guter Erinnerung behalten ...

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 150g Express-Naturreis
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Tahini¹
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 25g Rauchmandeln²
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Sesamsamen (1), Schalenfrüchte (2).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 995kcal, Fett 63.9g,
Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 20.6g

1

1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL Olivenöl mit der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Den **Blumenkohl** in größere Röschen zerteilen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Würzöl** vermengen, dann im Ofen 25-35Min. rösten, bis er golden und gar ist.

4

4. Reis verfeinern

Die **Rauchmandeln** und die **Cranberrys** grob hacken. Den fertigen **Reis** mit 1TL Olivenöl, den **Cranberrys**, der **½ der Rauchmandeln** und **1TL Gewürzmischung** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restliche Granatapfelmelasse** mit 1TL Essig und 1EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren.

2

2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Anrichten & servieren

Den gerösteten **Blumenkohl** auf dem **Cranberry-Reis** anrichten und mit der **Tahini-Sauce** und dem **Granatapfel-Dressing** beträufeln. Mit den **restlichen Rauchmandeln** sowie **mehr Gewürzmischung nach Geschmack** garnieren und servieren.

3

3. Sauce anrühren

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Tahini**, der **½ der Granatapfelmelasse**, 40ml Wasser, 1TL hellem Essig, 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren. Nach Geschmack mehr Salz und Pfeffer oder mehr Wasser (für eine dünnere Konsistenz) unterrühren. Siehe auch Schritt 6.

6

6. Soßen verfeinern

Wenn dir die Tahini-Paste zu bitter ist, kannst du ½TL Zucker in die Sauce rühren, um den Geschmack auszubalancieren. Außerdem kannst du sowohl in der Tahini-Sauce als auch im Granatapfel-Dressing den Essig durch frisch gepressten Zitronensaft ersetzen – so kannst du etwaige Reste im Kühlschrank aufbrauchen.