



Weißkohl und Austernpilze vom Grill

mit veganer Miso-Knoblauch-Sauce und Nüssen



ca. 1h



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 Weißkohl
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander & Minze
- 3 unbehandelte Limetten
- 1 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 25g Misopaste ³
- 50g Tahini ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 30g Sambal Badjak
- 1 Pck. Ahornsirup
- 250g Austernpilze
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 50g blanchierte Haselnusskerne ⁴
- 2 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel
- Sieb

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

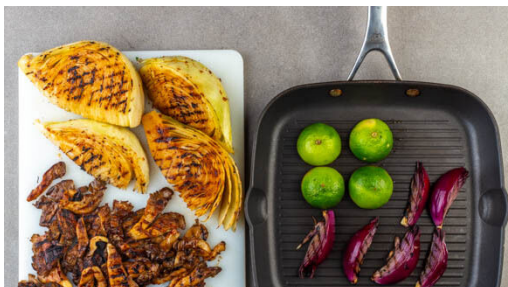
Kochtipp

Bei Verwendung des Grills diesen zuerst vorheizen.



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die äußeren Blätter des **Kohls** entfernen, dann den **Kohl** vierteln; dabei nicht den Strunk entfernen, damit die Viertel nicht auseinanderfallen. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls vierteln. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Koriander** grob schneiden.



4. Gemüse grillen

Den **Kohl** und die **Pilze** mit 2EL Pflanzenöl einpinseln. Den **Kohl** in einer Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze auf jeder Schnittfläche 4-5Min. grillen, bis Röstspuren zu sehen sind. Rundum mit der **½ der Glasur** bestreichen und jede Seite noch ca. 1Min. grillen. Den Vorgang mit den **Pilzen** wiederholen. Die **Limetten** und **Zwiebeln** ohne Glasur 4-5Min. grillen.



2. Kohl blanchieren

Wenn das Wasser kocht, die Hitze etwas reduzieren und die **Kohlviertel** im siedenden Wasser 4-5min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Je nach Größe des Topfes ggf. in zwei Durchgängen arbeiten und die erste Portion mit einer Schaumkelle herausheben. Inzwischen die **Schale von 1 Limette** abreiben, dann die **Limette** auspressen. Die **übrige Limette** halbieren.



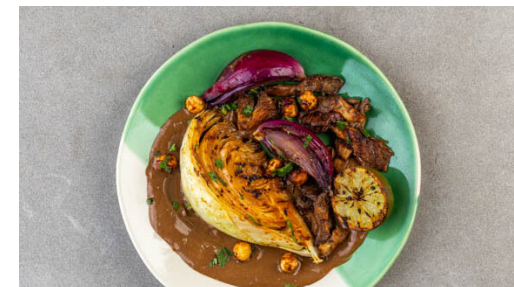
5. Nüsse & Brot rösten

Den **restlichen Ahornsirup** und die **Gewürzmischung** mit den **Haselnüssen** vermengen und die **Nüsse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 2-3Min. rösten, bis die **Nüsse** zu bräunen beginnen. Vom Blech nehmen und beiseitestellen. Dann die **Brötchen** auf das Blech geben und 4-5Min. im Ofen aufbacken.



3. Saucen vorbereiten

Den **schwarzen Knoblauch** schälen und mit der **Miso-** und **Tahinipaste**, der **Sojasauce** und dem **Limettensaft** in einem hohen Gefäß pürieren. Für eine saucigere Konsistenz nach und nach 2EL Olivenöl und ca. 2EL Wasser einrühren. Für die **Glasur** das **Sambal Badjak** mit **¾ des Ahornsirups**, 1EL Pflanzenöl und der **Limettenschale** verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die gegrillten **Kohlviertel**, **Pilze** und **Zwiebeln** auf der **Miso-Knoblauch-Sauce** anrichten. Mit den **Nüssen** und den **Kräutern** garnieren und nach Belieben mit **Saft aus den gegrillten Limettenhälften** beträufeln. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und dazu reichen.