



Gerösteter Blumenkohl auf Cranberry-Reis

garniert mit Tahini-Granatapfel-Dressing



ca. 45min



4 Portionen

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

- 3 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ¹
- 2 kleine Blumenkohl
- 300g Express-Naturreis
- 3 Knoblauchzehen
- 100g Tahini ¹
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 50g Rauchmandeln ²
- 50g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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 919kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 79.6g, Eiweiß 20.2g



1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 4EL Olivenöl mit der **½ der Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Den **Blumenkohl** in größere Röschen zerteilen und auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit dem **Würzöl** vermengen, dann im Ofen 25-35Min. rösten, bis er golden und gar ist.



4. Reis verfeinern

Die **Rauchmandeln** und die **Cranberrys** grob hacken. Den fertigen **Reis** mit 1EL Olivenöl, den **Cranberrys**, der **½ der Rauchmandeln** und **1TL Gewürzmischung** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restliche Granatapfelmelasse** mit 1EL Essig und 2EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. 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. Sauce anrühren

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit der **Tahini**, der **½ der Granatapfelmelasse**, 80ml Wasser, 1EL hellem Essig, 1EL 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. Soßen verfeinern

Wenn dir die Tahini-Paste zu bitter ist, kannst du ½-1TL 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.