



Gebackener Blumenkohl mit Mole

vegan mit Naturreis 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 lecker mit Gewürzen verfeinerten Reis begleitet. Dazu gibt es als i-Tüpfelchen erfrischende Limette, nussigen Sesam und geröstete Erdnüsse.

Was du von uns bekommst

- 2 Blumenkohl
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Express-Naturreis
- 2 Päckchen Rosinen ¹²
- 2 Packungen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Kakaopulver
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 21.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober/Unterhitze) vorheizen. Den **Blumenkohl** 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.



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**, dem **restlichen Kakao** und dem **Brühgewürz** verfeinern und die **Mole** noch 2-3Min. unter Rühren köcheln lassen. Abgedeckt beiseitestellen.



2. Blumenkohl rösten

2-3EL 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 800ml Wasser leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



5. Reis garen

Den **Reis** mit **2-3TL Gewürzmischung** in das kochende Wasser geben und ca. 10Min. bei mittlerer Hitze garen. Ggf. abgießen und bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.



3. Mole ansetzen

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



6. Anrichten und servieren

1-2TL Pflanzenöl unter den **Reis** mengen und den **Reis** mit Salz abschmecken. Den **Blumenkohl** mit dem **Reis** und der **Mole** anrichten. Nach Belieben mit dem **restlichen Sesam**, den **restlichen Erdnüssen** und dem **Limettenabrieb** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.