



Weißkohl und Austernpilze vom Grill

mit veganer Miso-Knoblauch-Sauce und Nüssen



ca. 1h



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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
- 10g Minze
- 3 unbehandelte Limetten
- 1 Pck. schwarzer Knoblauch, ungeschält
- 25g Misopaste³
- 50g Tahini²
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 30g Sambal Badjak
- 1 Pck. Ahornsirup
- 250g Austernpilze
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 50g blanchierte Haselnusskerne⁴
- 2 Baguettebrötchen¹

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

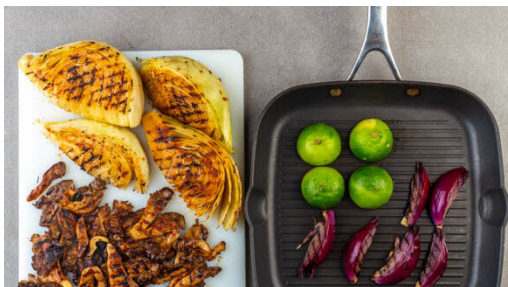
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp



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.



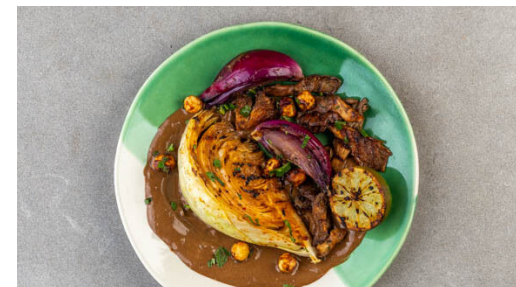
5. Nüsse & Brot rösten

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.