

Nadia Damasio
Couscous mit Sahara-Sauce und
Ofenblumenkohl

Mittwoch, 13. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia und Weltküche

Zutaten:

Für den Crunch:

150 g Haselnüsse
50 g Pecannüsse
4 EL Ahornsirup
etwas Himalaya-Salz (ca. $\frac{3}{4}$ TL)
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl
etwas Olivenöl
etwas Himalaya-Salz

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
14 getrocknete Aprikosen
4 Medjool-Datteln, entsteint
1 TL Ingwer, frisch gerieben
2 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Mandelmus, hell (aus dem Glas; z. B. Naturkostladen)
 $\frac{1}{2}$ TL Himalaya-Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer aus der Mühle
2 EL Limettensaft
etwas Curry
etwas Kurkuma
etwas Koriander, gemahlen
etwas Kreuzkümmel, gemahlen
etwas Chilipulver

Für den Couscous:

2 EL Olivenöl
300 g Couscous
1 TL Himalaya-Salz
1 Granatapfel (groß)
100 g getrocknete, ungezuckerte Cranberrys
etwas frische Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Hasel- und Pecannüsse grob hacken. Mit Ahornsirup, Salz und Zimt mischen. Auf dem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 15–17 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen.
3. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Umluft erhöhen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl mit etwas Olivenöl und Salz mischen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Eine kleine Schüssel mit Wasser mit auf das Blech stellen (das verdampfende Wasser lässt den Blumenkohl besser garen). Blumenkohl im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.
4. Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Aprikosen, Datteln, Ingwer und 400 ml Wasser in einen weiten Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 20 Minuten weich kochen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig, noch etwas Wasser angießen.
5. Für das Couscous Öl in einer weiten Pfanne leicht erhitzen. Den Couscous darin unter Wenden ca. 5 Minuten leicht anrösten. 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Die Pfanne dann sofort von der Herdplatte ziehen. Couscous salzen, nochmals durchrühren und dann zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.
6. Weich gekochte Aprikosenmischung in einen leistungsstarken Mixer geben. Übrige Saucenzutaten und etwa weitere 150–175 ml Wasser zugeben und alles zu einer glatten, feinen Sauce pürieren. Sauce abschmecken.
7. Granatapfelkerne auslösen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Granatapfelkerne, Cranberrys, etwa die Hälfte der Sauce und jeweils 2/3 des Blumenkohls und der Nüsse sorgfältig mischen.
8. Couscous und übrige Zutaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Sauce um den Couscous träufeln. Mit dem restlichen Blumenkohl, Nüssen und Brunnenkresse garniert anrichten.

Pro Portion: 840 kcal / 3120 kJ

118 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 31 g Fett