

Rezept für Blumenkohl- Couscous



Zutaten für 4 Personen

- 1 St. Blumenkohl
- 1 St. Bio Zitronen
- 15 g Minze, frisch
- ½ Granatapfel
- 5 EL Olivenöl
- 50 g Paniermehl
- 200g Erbsen, tiefgefroren
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, schwarz
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung – 35 Minuten

1. Vom Blumenkohl feine Blätter abzupfen. Blumenkohl mit einem Messer dünn bis zum Strunk fein abschneiden, sodass Couscous Brösel entstehen. Strunk in ca. 2 cm große Stücke schneiden und alles in einem Sieb waschen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Granatapfel halbieren und durchklopfen, Kerne von der Schale lösen.
2. In einem Topf ca. 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohlblätter darin ca. 1 Min. blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Blumenkohlstrunk in das Kochwasser geben und darin ca. 8 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und pürieren.
In einer Pfanne Paniermehl ca. 2 Min. goldbraun rösten.
3. Pfanne mit Küchenkrepp auswischen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. 1 EL Butter zerlassen, Erbsen und fein geraspelten Blumenkohl hinzugeben und ca. 3 Min. anrösten. Alles in eine Schüssel geben, pürierten Blumenkohl untermengen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zitronensaft und -schale abschmecken. Blumenkohl-Couscous in eine Servierschale geben und mit Paniermehl, Granatapfel, Blumenkohlblättern und Minzblättern bestreut servieren.