

Blumenkohl-Steaks auf Granatapfel-Minz-Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

25 g Couscous	2 EL Granatapfelkerne	1 Zitrone, Saft & Abrieb
50 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 Bund frische Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Blumenkohl-Steaks:

1 Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb
Ras el-Hanout	10 EL Olivenöl	Salz

Für das Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige frischer Thymian	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ frische Chilischote	1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Tahini-Dressing:

2 EL helles Tahini	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Couscous zusammen mit dem Fond und dem Olivenöl mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Dann mit dem Dressing, den Granatapfelkernen und der fein gehackten Minze vermengen. Mit Zitronensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohl-Steaks:

Um die Steak-Form erreichen zu können, muss zuerst der ganze Blumenkohl in dicke Scheiben geschnitten werden. Dafür sollten die äußeren Blätter entfernt werden, jedoch nicht sehr viel von dem Strunk, damit die Scheiben nicht auseinanderbrechen. Steaks mit der Marinade bestehend aus gepresstem Knoblauch, Olivenöl, Zitronenabrieb, Ras el Hanout und Salz bepinseln und für ungefähr 15 Minuten im Ofen backen (oder so lange, bis sie Farbe bekommen haben und gar sind.) **Für das Chimichurri:**

Schalotte und Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Chili von den Kernen befreien. Alle Zutaten in einem Mixer nach gewünschter Konsistenz pürieren.

Für das Tahini-Dressing:

Alle Zutaten vermengen und je nach Wunsch die Konsistenz mit etwas Wasser regulieren. Es kann sein, dass das Sesammus nach der Zugabe der Zitrone wieder fest wird, hier muss dann mir Wasser verdünnt werden. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lioba Horn am 12. Mai 2022