

Harissa-Blumenkohl mit Dattel-Couscous und Kürbiskernen

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

| | | |
|-------------------------------|---------------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl | 1-2 TL Harissapaste | 1-2 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Couscous:

| | | |
|---------------------------|----------------------|-------------------|
| 125 g Couscous | 2 entsteinte Datteln | 200 ml Gemüsefond |
| $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für das Dressing:

| | | |
|---------------------------|-----------------------|----------------------|
| $\frac{1}{8}$ Salzzitrone | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 TL gelbe Chilisauc |
| Zucker | 2 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Kürbiskerne:

1 EL Kürbiskerne

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Koriander

Für den Blumenkohl:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Harissa mit Öl verrühren. Kohlröschen in einer Schüssel damit vermengen, dann salzen, evtl. pfeffern. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.

Für den Couscous:

Couscous in einen Topf geben und mit Öl beträufeln. Gemüsefond in einem zweiten Topf erhitzen und dann über den Couscous geben.

Umrühren und mit einem Deckel verschließen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden und unter den gequellten Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann auspressen.

Salzzitrone in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Chilisauc, Zitronenabrieb und -saft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Kürbiskerne:

Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und als Garnitur verwenden.

Andrea Reinl am 25. Januar 2023