

Blumenkohl-Tabulé

Für 2 Personen

200 g Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 weiße Zwiebel
3 EL gutes Olivenöl (30 ml)	30 g Rosinen	Meersalz
1/2 rote Paprikaschote (125 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln	1/4 rote Chilischote
Vinaigrette	2 EL Apfelessig (20 ml)	3 EL gutes Olivenöl (30 ml)
1 EL flüssiger Honig (10 g)	2 Msp. Currypulver	Meersalz, Pfeffer

Für das Taboule den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe zu Couscous-ähnlichen Bröseln reiben. Knoblauchzehen schälen und hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin mit Knoblauch, Zwiebeln und Cranberrys sehr scharf anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel geben. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und hacken. Alles zum Blumenkohl geben.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Ras elHanout, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Christian Henze am 30. April 2021