

Couscous mit Sahara-Soße und Ofen-Blumenkohl

Für 4 Personen

Für den Crunch:

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

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl	Olivenöl	Himalaya-Salz
------------------	----------	---------------

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	14 getrock. Aprikosen	4 Medjool-Datteln
1 TL Ingwer, frisch gerieben	2 EL heller Balsamico-Essig	1 TL Mandelmus, hell
$\frac{1}{2}$ TL Himalaya-Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	2 EL Limettensaft
Curry	Kurkuma	Koriander, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen	Chilipulver	

Für den Couscous:

2 EL Olivenöl	300 g Couscous	1 TL Himalaya-Salz
1 Granatapfel (groß)	100 g getrock. Cranberrys	frische Brunnenkresse

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 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.

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.

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.

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.

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.

Granatapfelkerne auslösen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Granatapfelkerne, Cranberrys, etwa die Hälfte der Sauce und jeweils $\frac{2}{3}$ des Blumenkohls und der Nüsse sorgfältig mischen. Couscous und übrige Zutaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Sauce um den Couscous träufeln. Mit dem restlichen Blumenkohl, Nüssen und Brunnenkresse garniert anrichten.

Nadia Damaso am 13. Februar 2019