

Gemüse-Schaschlik, Parmesan-Spinat, Blumenkohl-Tabulé

Für 2 Personen:

100 g rote Zwiebeln	100 g Zucchini	1/2 rote Paprikaschote
200 g Grillkäse	1 EL Olivenöl (10 ml)	1 EL Balsamico-Sirup (10 ml)
Salz, Pfeffer	1/2 Msp. Currypulver	

Blumenkohl-Taboule:

200 g Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße weiße Zwiebel
3 EL Olivenöl (30 ml)	30 g Rosinen	Meersalz
12 rote Paprikaschote (125 g)	1 Bund Lauchzwiebeln	14 rote Chilischote

Vinaigrette:

2 EL Apfelessig (20 ml)	3 EL Oliveöl (30 ml)	1 EL flüssiger Honig (10 g)
2 Msp. Currypulver	Meersalz	Pfeffer

Parmesan-Spinat:

1 EL Olivenöl (10 ml)	150 g Babyspinat	50 g Rotkohlsprossen
1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 g Butter
40 g Sahne (30%)	20 g Parmesan am Stück	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in 2,3 cm große Würfel schneiden.

Grillkäse 2 cm groß würfeln, alles in eine Schüssel geben, Balsamico-Sirup mit Salz, Pfeffer, Currypulver verrühren, über das Gemüse träufeln und vermischen. Dann alles abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5-8 Minuten unter dem vorgeheizten Ofengrill garen. Herausnehmen und warm oder kalt genießen.

Blumenkohl-Taboule:

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.

Lauchzwiebeln 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.

Parmesan-Spinat:

Spinat waschen und abtropfen lassen. Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Babyspinat hinzufügen. Den Deckel auflegen und Spinat wenige Minuten zusammenfallen lassen. Sahne zugeben und aufkochen. Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Blumenkohl-Taboulé in die Mitte der Teller löffeln.

Den Schaschlik-Spieß darauf setzen und den Parmesan-Spinat darüber geben. Darüber ein paar Sprossen verteilen.

Christian Henze am 30. April 2021