




Blumenkohl-Couscous

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Minze, frisch	15 g
Granatapfel	0.5 St.
Olivenöl	5 EL
Paniermehl	50 g
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Butter	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kurkuma	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe, Schöpfkelle

1. Vom Blumenkohl feine Blätter abzupfen. Blumenkohl mit einem Messer dünn bis zum Strunk fein abschneiden, sodass Couscous ähnliche Brösel entstehen. Strunk in ca. 2 cm große Stücke schneiden und alles in einem Sieb waschen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Granatapfel halbieren und durch klopfen Kerne von der Schale lösen.
2. In einem Topf ca. 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohlblätter darin ca. 1 Min. blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Blumenkohlstrunk in das Kochwasser geben und darin ca. 8 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und pürieren. In einer Pfanne Paniermehl ca. 2 Min. goldbraun rösten.
3. Pfanne mit Küchenkrepp auswischen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. 1 EL Butter zerlassen, Erbsen und fein geraspelten Blumenkohl hinzugeben und ca. 3 Min. anrösten. Alles in eine Schüssel geben, pürierten Blumenkohl untermengen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zitronensaft und -schale abschmecken. Blumenkohl-Couscous in eine Servierschale geben und mit Paniermehl, Granatapfel, Blumenkohlblättern und Minzblättern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Blumenkohlblätter beinhalten mehr Vitalstoffe als die Röschen. Für den Verzehr verwendest du die jung am Kohlkopf anliegenden Blätter. Kurz gegart kannst die Sie auch in Salaten verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 291 kcal

Kohlenhydrate 39 g

Eiweiß 10 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 12 g
