

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

Gezupfter Tandoori-Blumenkohl mit Couscous und Tomaten-Apfel-Relish



**Rezept
des Monats
Januar
2022**

Zutaten für 4 Personen

für den Blumenkohl

- 1 ganzer Blumenkohl
- 4 EL Tandoori-Pulver
- 3 EL Pflanzenöl
- Salz

für den Couscous

- 300 g Couscous
- 3 EL Kurkuma-Pulver
- 300 ml Gemüsefond
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Ingwer, fein gerieben
- 5 EL Mandeln, geröstet und gehackt
- 1 Lauchzwiebel, fein geschnitten
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)

für das Relish

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Strauchtomaten, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Apfel, fein gewürfelt
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- Blätter von 1 Zweig Koriander

**363 kcal
pro Portion**

★★★★★
Schwierigkeit:
leicht

Zubereitung:

- 1 Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Den Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen. Mit Tandoori-Pulver, Öl und Salz einreiben.
- 3 Blumenkohl in eine gefettete Ofenform oder auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und ca. 45 Minuten im Ofen backen.
- 4 Für das Relish alle Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten einkochen.
- 5 Das Couscous mit heißem Gemüsefond und Gewürzen übergießen und ziehen lassen. Mit den Mandeln, der Lauchzwiebel und Zitronensaft abschmecken.
- 6 Den Blumenkohl mit Hilfe von einem Löffel und einer Gabel in kleine Stücke zupfen und auf dem Couscous anrichten.
- 7 Obendrauf gibt es einen schönen Löffel Relish.



Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	19 g
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	11 g
Salz	1 g



Das sagt die R+V-Ökotrophologin Mona Graf: „**Blumenkohl versorgt uns neben verschiedenen Mineralstoffen auch unter anderem mit C und B-Vitaminen. Schwarze Stellen weisen auf Pilzbefall hin. In diesem Fall ist der Kohl zu entsorgen. Ein Herausschneiden von befallenen Stellen reicht nicht aus.**“

Du bist nicht allein.