

GEBRATENER BLUMENKOHL MIT HARISSA UND VEGETARISCHEN BÄLLCHEN

ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 43 MIN

 MITTLERE

2 Packungen Garden Gourmet Vegetarian Balls

1 grosser ganzer Blumenkohl

100 g Granatapfelkerne oder 1/2 frischer Granatapfel

2 bis 3 Esslöffel fertige Harissa

2 EL Joghurt (vegan) + etwas für die Sauce

25 g geröstete Haselnüsse

25 g Pistazien

1 Esslöffel gerösteter Sesam

1 Esslöffel Koriandersamen

1 TL Anissamen

1 TL Fenchelsamen

1 Teelöffel getrockneter Oregano

Rübenblätter (zum Garnieren)

Koriander (zum Garnieren)

2 Packungen garden gourmet Vegetarische Balls

Beeindrucke deine Freunde und Familie zu Weihnachten mit diesem köstlichen gerösteten Blumenkohl mit vegetarischen Garden Gourmet Bällchen und "Dukkah"!

ZUBEREITUNG

1. Wasser aufkochen

Einen grossen Topf (ca. 1/3 voll) mit Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, um den Blumenkohl zu kochen. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen.

2. Blumenkohl kochen und Harissa mit Joghurt mischen

Den ganzen Blumenkohl (Stielseite nach unten) vorsichtig in heisses Wasser tauchen, aufkochen und etwa 8 Minuten kochen lassen. Darauf achten, den Blumenkohl nicht zu verkochen. In der Zwischenzeit die Harissa mit dem Joghurt mischen. Den Blumenkohl vorsichtig aus dem Kochtopf nehmen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

3. Blumenkohl mit Harissa bestreichen

Den Blumenkohl grosszügig mit der Harissa-Joghurt-Mischung bestreichen und auf eine Auflaufform legen. Den Backofen auf 180°C vorheizen, in der Zwischenzeit die Zutaten für die "Dukkah" vorbereiten.

4. Dukkah zubereiten

Dukkah: Sesam-, Koriander-, Anis- und Fenchelsamen im Mörser zerkleinern und mit dem getrockneten Oregano mischen. Die Nüsse mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken und grob hacken. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten und abkühlen lassen. Im Mörser noch etwas feiner zermahlen und mit dem Rest vermischen. Der 'Dukkah' nach Belieben etwas Salz hinzufügen.

5. Blumenkohl im Ofen rösten

Den Blumenkohl in den Ofen legen und ihn 10 bis 15 Minuten rösten, bis er goldbraun ist. Nach 10 Minuten prüfen und ggf. Temperatur erhöhen. Den Blumenkohl mit einem Messer einstechen, um zu prüfen, ob er fertig ist.

6. Vegetarische Bällchen kochen

Die vegetarischen Bällchen von Garden Gourmet nach Packungsanweisung anbraten.

7. Anrichten und servieren

Etwas Salat auf einem Teller verteilen und den Blumenkohl darauf legen. Die Garden Gourmet vegetarischen Bällchen darauf verteilen und mit Granatapfelkernen, Dukkah, Rübenblättern und Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSTIPPS

Serviervorschlag

Ideal zur Joghurtsauce: 2 Teelöffel Harissa mit 4 Esslöffel Joghurt mischen und einige fein gehackte Korianderzweige unterrühren.

Serviervorschlag

Mit Beilagen wie einem gemischten Salat mit frischen Feigen und / oder gerösteten Karotten mit Thymian servieren.

Vorbereitung

Den Blumenkohl (mit Harissa-Joghurt überzogen) und die Dukkah rechtzeitig vorbereiten. Den vorbereiteten Blumenkohl ausserhalb des Kühlschranks mit Plastikfolie bedeckt lassen.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**