HARISSA GEBRATENER BLUMENKOHL

ZUTATEN

4 PORTIONEN | 50 MIN | MITTEL

2 Packungen Garden Gourmet Vegetarische Hackbällchen

1 Blumenkohl

2-3 EL fertige Harissa

100 g Granatapfelkerne

2 EL (veganer) Joghurt

25 g geröstete Haselnüsse

25 g Pistazienkerne

1 EL gerösteter Sesam

1 EL Koriandersamen

1 TL Anissamen

1 TL Fenchelsamen

1 TL getrockneter Oregano

Rübengrün zum Garnieren

Etwas Koriander zum Garnieren

Beeindrucke deine Freunde und Familie zu Weihnachten mit diesem köstlichen, gerösteten Blumenkohl mit Garden Gourmet Vegetarische Hackbällchen und 'Dukkah'!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Blumenkohl

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

2. Zubereitung Blumenkohl

Den ganzen Blumenkohl (Stielseite nach unten) vorsichtig in das heiße Wasser geben, aufkochen und ca. 8 Minuten kochen lassen. Achte darauf, den Blumenkohl nicht zu verkochen. In der Zwischenzeit die Harissa mit dem Joghurt mischen. Den Blumenkohl vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und gut abtropfen lassen und abkühlen lassen.

3. Blumenkohl marinieren

Den Blumenkohl großzügig mit der Harissa-Joghurt-Mischung einreiben und auf eine Auflaufform legen. Den Ofen auf 180 ° C vorheizen, während du die Zutaten für die 'Dukkah' zubereitest.

4. Zubereitung Gewürzmischung

Dukkah: Sesam-, Koriander-, Anis- und Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und mit dem getrockneten Oregano mischen. Die Nüsse mit der flachen Seite eines Kochmessers zerdrücken und grob hacken. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten und anschließend abkühlen lassen. Im Mörser etwas feiner zermahlen und mit dem Rest vermischen. Nach eigenem Geschmack der 'Dukkah' etwas Salz hinzufügen.

5. Blumenkohl backen

Den Blumenkohl in den Ofen legen und ihn 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten prüfen und gegebenenfalls die Temperatur erhöhen. Der Blumenkohl sollte leicht geröstet sein, aber nicht verbrannt, sonst wird die Harissa bitter. Den Blumenkohl mit einem Messer durchstechen, um zu überprüfen, ob er verzehrfertig ist.

6. Zubereitung Vegetarischen Hackbällchen

Die Garden Gourmet Vegetarische Hackbällchen nach Packungsanweisung anbraten.

7. Es kann angerichtet werden!

Etwas Salat auf der Servierplatte verteilen und den Blumenkohl darauf legen. Die Garden Gourmet Vegetarische Hackbällchen darum legen und mit Granatapfelkernen, Dukkah, Rübengrün und Koriander garnieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE