

# Blumenkohl-Couscous mit Ofenkürbis & Minze

Blumenkohl ist in vielen Küchen leider immer noch ein Stiefkind. Könnte es daran liegen, dass er beim Kochen unschön schwefelig riecht und man ihn all zu oft verkocht, kohlig oder gar fettig vorgesetzt bekommt? Wie schade! Denn Blumenkohl hat einen wunderbar feinen, definierten Geschmack und kann ganz vielseitig verarbeitet werden. Heute zeige ich Euch ein echte "Low Carb-Blumenkohl- Gericht", bei dem ich Blumenkohl in "Couscous-Form" einsetze bzw ihn so schreddere, dass er wie Couscous weiter verwendet werden kann. Denn die Blumenkohl-Röschen lassen sich im Mixer oder in einer Küchenmaschine blitzschnell so zerkleinern, dass der Blumenkohl die Form von Couscous annimmt. Das schmeckt nicht nur fantastisch, sondern eröffnet nun wiederum ebenso viele Rezeptmöglichkeiten wie Couscous selbst. Hier eine tolle Herbst-Winter-Variation mit Ofenkürbis, Granatapfelkernen und frischer Minze. Ein gesunder, leckerer Superfood-Knaller und obendrein noch gut für die schlanke Linie.

## Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 Blumenkohl | ca. 500 - 550 g ohne Blätter und Strunk
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Granatapfel bzw. ca. 60 g Granatapfelkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 2-3 EL Zitronensaft
- 8-10 Stängel frische Minze
- 300 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Grobe Chiliflocken aus der Mühle
- Meersalz
- 0.5 TL Kreuzkümmel
- 0.5-1 TL Paprikapulver süß
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss

## Zubereitung (30 Minuten Zubereitungszeit + 10 Minuten Backzeit)

1. Schalotte abziehen, ganz fein würfeln und zur Seite stellen. Kürbiskerne mit einem scharfen, stabilen Messer grob hacken und ebenfalls bereit stellen. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen und etwa die Hälfte der Granatapfelkerne einer Frucht für dieses Rezept verwenden.
2. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (oder 200 Grad Umluft) anwärmen. Ein Blech mit Backpapier belegen und bereit stellen.
3. Für den Blumenkohl-Couscous Blätter und Strunk eines Blumenkohls entfernen und den Blumenkohl in mittelgroße Röschen zerteilen. Blumenkohlröschen in einen Mixer geben, zu "Blumenkohl-Couscous" zerkleinern und bereit stellen. Tipp: Der Blumenkohl soll nicht püriert werden. Daher zerkleinere bzw. schreddere ich die Blumenkohlröschen nach und nach in kleineren Mengen und auf geringer Mixerstufe nur ganz kurz. So habe ich bessere Kontrolle über das Mix-Ergebnis. Das geht ganz

schnell, so dass der gesamte Blumenkohl binnen weniger Minuten auf Couscous-Größe gebracht ist.

4. Hokkaido-Kürbis waschen, 400 g abschneiden und entkernen. Den Kürbis in mundgerechte, kleine Stücke schneiden. Einige Kürbisstücke größer belassen, um das Essen damit zu garnieren.
5. 2-3 EL Olivenöl, eine gute Prise Salz, grobe Chiliflocken aus der Mühle, etwas süßes Paprikapulver und eine Prise Kreuzkümmel miteinander verrühren und die Kürbisstücke mit dieser Sauce vermischen/marinieren. Kürbisstücke auf das mit Backpapier belegte Blech geben und im Ofen etwa 12 Minuten weich garen lassen. Achtung: Die Garzeit kann von Ofen zu Ofen ein wenig variieren.
6. Während die Kürbisstücke im Ofen garen, den Blumenkohl-Couscous ohne Fett in eine Pfanne geben und mit 200 ml Brühe begießen. Blumenkohl-Couscous erhitzen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Dabei immer wieder umrühren. Dieser Vorgang dauert in etwa 5-8 Minuten. Dann die Pfanne mit dem gegarten Blumenkohl-Couscous kurz zur Seite stellen und die Kürbisstücke aus dem Ofen holen.
7. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anbraten und dann etwa die Hälfte des gegarten Ofenkürbis dazu geben. Das Ganze mit der restlichen Brühe aufgießen und erwärmen. Die Zutaten mit einem Schneidstab pürieren, mit Muskat würzen und das Püree mit dem Blumenkohl-Couscous in der Pfanne vermengen. Blumenkohl-Couscous mit 1-2 EL Zitronensaft abschmecken. Nun die restlichen Hokkaido-Würfel unterheben und fast die gesamte Menge an Granatapfel- und gehackten Kürbiskernen in das Couscous einrühren. Einige Granatapfel- und Kürbiskerne zum Garnieren vorhalten.
8. Frische Minze waschen, abschütteln und die Blätter klein hacken. Gehackte Minze unter das Blumenkohl-Couscous heben und dieses auf Tellern anrichten. Einige Ofen-Kürbisstücke auf das Blumenkohl-Couscous-Gericht setzen. Das Essen mit Minze, Granatapfelkernen und gehackten Kürbiskernen bestreuen und mit einem Minzblatt garniert servieren.