

# Blumenkohl-Couscous

Vorspeise oder Beilage



## Blumenkohl-Couscous

Weltladen Balingen

Zutaten :

½ Blumenkohl  
50g Cashewkerne (WL)  
1TL Ras-el-hanout  
30ml Olivenöl (WL)  
nach Belieben Kirschtomaten oder  
andere Deko

für  
2 Personen

So geht's :

1. In einer Pfanne ohne Öl die Cashewkerne leicht rösten.
2. Den Blumenkohl von Stiel und Blättern befreien und waschen.
3. In eine Moulinette oder Mixer geben und fein mixen. Kräftig salzen.
4. Blumenkohl zu den Cashewkernen in die Pfanne geben und mit reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten bräunen. Ras el hanout hinzugeben und weitere 5 Min mitbraten.
5. Den Blumenkohl-Couscous in einem Servierring anrichten, mit Olivenöl betreufeln und servieren.

Rezept stammt von Sternekoch Alexander Herrmann