

# Rezept November 2014 - Blumenkohlauflauf

Hauptgericht

## Zutaten

100 g	Cashewkerne (WL)			Auberginensalat
1	Blumenkohl	1		Aubergine groß
250 g	Kartoffeln	2 EL		Pekannüsse (WL)
150 g	Möhren	5 TL		Neutrales Pflanzenöl
1	Rote Zwiebel	1		Bio-Limette
1	Rote Paprika	1 TL		Rosa Pfefferbeeren
1	Knoblauchzehe	2 TL		Olivenöl
2 TL	Garam Masala, Salz, Pfeffer			Salz, Pfeffer
1	Zitrone	½ TL		Agavendicksaft
	Panko oder Semmelbrösel			



## So geht's

Cashewkerne am Vortag oder mind. 3 Std. vorher in reichlich Wasser einweichen.

Für die Sauce Paprika waschen, putzen und grob schneiden, Knoblauchzehe, Zitronensaft, Garam Masala, Salz und den Cashewkernen im Mixer mit 250ml Wasser sehr fein mahlen.

Sauce soll nicht zu dickflüssig sein (Evtl mehr Wasser zugeben).

Blumenkohl, Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln putzen und in gleich große Stücke schneiden, in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Datteln klein schneiden und dazu legen. Mit Sauce begießen,

20 Min bei 220 Grad (Umluft 200°) backen. Nochmal etwas in die Sauce drücken, mit Panko oder Semmelbrösel bestreuen und in weiteren 20 Min fertig backen.

Für den Auberginensalat die Aubergine in 1cm große Stifte schneiden und mit wenig Olivenöl portionsweise anrösten. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Beides abkühlen lassen. Aus Limettenabrieb, -Saft, Olivenöl, rosa Beeren, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und die Auberginenstifte darin mit den gerösteten Pekannüssen marinieren.

- Rezept November 2014 -