

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Andrea Reinl

Harissa-Blumenkohl mit Dattel-Couscous und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

½ Kopf Blumenkohl
 1-2 TL Harissapaste
 1-2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Harissa mit Öl verrühren. Kohlröschen in einer Schüssel damit vermengen, dann salzen, evtl. pfeffern. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.

Für den Couscous:

125 g Couscous
 2 entsteinte Datteln
 200 ml Gemüsefond
 ½ EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous in einen Topf geben und mit Öl beträufeln. Gemüsefond in einem zweiten Topf erhitzen und dann über den Couscous geben.

Umrühren und mit einem Deckel verschließen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden und unter den gequellten Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:

1/8 Salzzitrone
 ½ Zitrone
 1 TL gelbe Chilisaucе
 Zucker, zum Abschmecken
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann auspressen.

Salzzitrone in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Chilisaucе, Zitronenabrieb und -saft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die gerösteten Kürbiskerne:

1 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Koriander

Koriander abrausen, trockenwedeln, grob hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.