
Blumenkohl-Couscous mit Koriandersauce und Parmesankäse



FÜR DEN BLUMENKOHL

ZUBEREITUNG

Entfernen Sie die Blätter des Blumenkohls und geben Sie die Blumenkohlröschen samt kleingeschnittenem Stiel in den Food Processor. Zerkleinern Sie das Gemüse so lange bis eine Art Reis entstanden ist. Alternativ kann auch eine Küchenreibe verwendet werden. Fügen Sie alle anderen Zutaten hinzu und vermengen Sie alles gut.

ZUTATEN

1 Blumenkohl

1 Hand voll eingeweichte Rosinen

Schale von 1 Orange

Saft von 1 Orange

2 EL Olivenöl

1 TL Zimt

1 TL Knoblauchpulver

50 g Geriebener Kürbis

Salz

Pfeffer

Arbeitszeit:

45 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

FÜR DIE KORIANDERSAUCE

ZUBEREITUNG

Für die Sauce, stellen Sie 300g der Cashew-Mayonnaise her (siehe Rezept unter Salate) und heben Sie frischen Koriander unter.

ZUTATEN

300 g Cashew-Mayonnaise (siehe Rezept)

1 Handvoll Frisch gehackter Koriander

FÜR DEN PARMESAN

ZUBEREITUNG

Für den Parmesankäse, geben Sie die Zutaten in den Hochleistungsmixer und mixen so lange, bis Sie eine leicht bröckelig grobe Masse erhalten.

ZUTATEN

50 g Sesam

50 g Nährhefe

1 TL Knoblauchpulver

Salz

Richten Sie den Couscous mit Koriandersauce auf einem Teller an und geben Sie den veganen Parmesankäse obendrauf. Nach Belieben mit frischem Koriander dekorieren.

Arbeitszeit:

45 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
