

# Blumenkohl mit Harissa

Für 4 Personen

## ZUTATEN

2 Blumenkohlköpfe mit Grün  
3-5 kleine, rote Spitzpaprika  
2 Gemüsezwiebeln  
1 Bio-Zitrone  
2 Lorbeerblätter

Für die Harissa-Paste:

40 g getrockneter Mirasol Chili  
25 g getrockneter Ancho Chili  
2 TL Aleppo Chili (Pulver)  
4 Knoblauchzehen  
2 TL Kreuzkümmelsaat  
1 TL Koriandersaat  
2 EL Tomatenmark  
1 TL getrocknete Rosenblüten  
1 TL Rosenwasser  
2 TL Zitronensaft  
4 TL Apfelessig  
2 TL Ahornsirup  
100 ml Olivenöl  
Salz

Zitronenschalenabrieb  
Frische Kräuter z.B. Koriander,  
Minze

Haushaltshandschuhe  
Standmixer



## ZUBEREITUNG

Für die Harissa-Paste Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den getrockneten Chilis in einer Pfanne auf Stufe 6 des Induktionskochfeldes trocken anrösten. Knoblauch beiseitelegen, die gerösteten Chilis in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Währenddessen Kreuzkümmel und Koriander trocken in der Pfanne rösten, bis die Samen in der Pfanne springen und in einem Mörser grob mörsern. Die eingeweichten Chilis abgießen und (am besten mit Handschuhen) grob hacken, die Stiele dabei entfernen.

## *Blumenkohl mit Harissa*

### ZUBEREITUNG

Die gehackten Chilis und das Aleppo-Chili-Pulver mit geröstetem Knoblauch, den gemörserten Samen, Tomatenmark und Rosenblüten in einen Mixer geben. Die Zutaten kurz anmixen. Anschließend die flüssigen Zutaten, wie Rosenwasser, Zitronensaft, Apfelessig und Ahornsirup dazugeben, etwas salzen. Das Olivenöl ebenfalls dazugeben und die Paste nochmals, nicht zu fein, mixen. Etwas Struktur sollte erhalten bleiben.

Blumenkohl vierteln und den Strunk zurechtschneiden, dabei die Blätter am Kohl lassen. Blumenkohlviertel, Zitronenvierteln und Lorbeerblatt auf einem gelochten Backblech verteilen.

Das Backblech in den Backofen schieben und bei 100°C für 1-2 Minuten dämpfen.

Zwiebeln schälen und achteln, die Spitzpaprikas waschen und von der Spitze her bis zum Strunk einschneiden, beides auf einem Backblech verteilen. Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zum Gemüse auf dem Backblech geben.

Etwa ein Drittel der Harissa-Paste auf dem Gemüse verteilen und gut mit den Händen einreiben, dabei Handschuhe anziehen.

Das vorbereitete Gemüse für ca. 35-45 Minuten bei 160°C CircoTherm® Heißluft backen. Nach ca. 20 Minuten das Gemüse nochmals mit der Paste übergießen, die sich inzwischen am Blechboden gesammelt hat.

Gemüse aus dem Backofen nehmen, nochmals in der Marinade wenden und auf einer großen Servierplatte anrichten. Mit Zitronenschalenabrieb und frischen Kräutern garnieren.