



KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #38

Gebackener Blumenkohl im Levante- Style

Zutaten:

1 Blumenkohl, 4 EL Ajvarpaste, 1 TL Harissapaste, 2 EL Olivenöl,
200g griechischer Joghurt, 3-4 EL Tahin Sesampaste, Saft von 1/2 Zitrone
400g rote Spitzpaprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
50g Blattpetersilie, Kerne von 1/2 Granatapfel

Zubereitung:

Ofen auf 180°Grad Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl putzen und vom Strunk und Grün befreien. In kochendem Salzwasser für ca. 8-10 Minuten kochen. Anschliessend mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Während der Blumenkohl kocht Ajvar- und Harissapaste mit 2 EL Olivenöl vermischen.

Den ausgekühlten Blumenkohl großzügig mit der Mischung einpinseln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 45 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit Paprika halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und in fingerbreite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln.

Die Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl in einer heißen Pfanne anschwitzen. Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten weich garen.

Anschließend mit dem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Joghurt mit der Sesampaste verrühren und mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken.

Petersilie fein hacken.

Anrichten:

Paprikapüree auf dem Teller verteilen. Blumenkohl darauf setzen. Auf den Blumenkohl den Joghurt geben und mit den Granatapfelkernen und der Petersilie garnieren.