

Rezept

Blumenkohl-Couscous-Auflauf

Ein Rezept von Blumenkohl-Couscous-Auflauf, am 16.05.2025

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	Salz
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
15 g getrocknete Tomaten	2 EL Olivenöl + Öl für die Form
300 g Couscous getr. Oregano	2 TL getrockneter Oregano
300 g kleine Strauchtomaten	125 g Mozzarella
100 g Bergkäse	1 Bund Petersilie
200 g Sahne	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pinienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dabei 500 ml vom Kochwasser auffangen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und die Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten. Den Couscous dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitdünsten. Das heiße Blumenkohl-Kochwasser dazugießen. Alles mit Salz und Oregano würzen. Erst zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 5 Min. quellen, dann offen ausdampfen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze herausschneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Bergkäse fein reiben.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, dann die Sahne und zwei Drittel der Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in eine geölte Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) geben.
5. Blumenkohl und Tomaten über dem Couscous verteilen und leicht eindrücken. Den Mozzarella daraufgeben. Mit dem geriebenen Käse und den Pinienkernen bestreuen. Im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldgelb überbacken. Den Auflauf mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.