

Rezept

Blumenkohl in Walnussauce mit Granatapfelsirup

Ein Rezept von Blumenkohl in Walnussauce mit Granatapfelsirup, am 28.04.2025

Zutaten

100 g Walnusskerne	Salz
1 Blumenkohl	2 EL Öl
2 TL Ras-el-Hanout	60 ml Granatapfelsirup
1 TL Zucker (plus Zucker zum Abschmecken)	1 TL Tomatenmark
¼ Granatapfel	Pfeffer
gehackte Petersilie zum Bestreuen (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 43 g F, 14 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die Walnusskerne im Blitzhacker oder Mixer fein zerkleinern, bis das Öl austritt und sich eine Paste bildet. Die Walnusspaste mit 500 ml Wasser und ¼ TL Salz in einem Topf verrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Std. 30 Min. zugedeckt kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Nach ca. 40 Min. Saucenkochzeit den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Stamm schälen und grob würfeln. Alle Blumenkohlteile in einer Schüssel mit Öl, Ras el Hanout und ½ TL Salz mischen, auf ein Backblech geben und im Ofen (Mitte) 40-50 Min. backen, bis er stellenweise hellbraun ist.
3. Nach 1 Std. Kochzeit der Sauce den Deckel abnehmen und offen weitere 30 Min. einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren und kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist; falls nötig, noch etwas Wasser nachgießen.
4. Granatapfelsirup, 1 TL Zucker und Tomatenmark in die Walnussauce rühren und alles auf kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterköcheln lassen, bis der Blumenkohl fertig gegart ist.
5. Die Kerne aus dem Granatapfelviertel lösen. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte anrichten. Die Walnussauce mit Salz, Pfeffer und falls nötig noch etwas Zucker abschmecken, über den Blumenkohl geben und mit Granatapfelkernen und nach Belieben mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Basmatireis und ein herber grüner Salat (z. B. Endivien).