



Kalifornische Blumenkohl-Buddha-Bowl mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	688 kcal	Fett:	43,8 g
Eiweiß:	28,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	6,8 g
Kohlenhydrate:	36,1 g	ungesättigte Fettsäuren:	37 g

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit: 35 Minuten,
Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C; Gas: Stufe 2-3) vorheizen und den Blumenkohl vom Blattgrün trennen und in Röschen zupfen. Mit Hilfe einer Küchenmaschine die Blumenkohlröschen zerkleinern, bis reisähnliche Brösel entstehen.
2. Den Blumenkohl-Reis in eine Rührschüssel geben und mit Olivenöl, Kurkuma Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Harissa Gewürzpaste mit Olivenöl mischen und die halbierten Tomaten damit bestreichen. Die gewürzten Tomaten in einer feuerfesten Backform beiseitestellen.
4. Als nächstes die Gewürze für die Eier in einer Pfanne leicht anrösten und im Anschluss mit Hilfe eines Mörsers fein zermahlen und beiseitestellen.
5. Den Grünkohl waschen und von den Stielen trennen. Mit zwei Teelöffeln Olivenöl gründlich vermengen und etwas Walnuss-Gewürzmischung dazu geben.
6. Den Blumenkohl-Reis auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für 12 Minuten im Ofen rösten. Auf einem weiteren Backblech den gewürzten Grünkohl für 15-20 Minuten garen und die Tomaten ebenfalls in den Ofen schieben und für 15 Minuten backen lassen.
7. Die Eier für 5 Minuten kochen lassen. Währenddessen die Zutaten aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsen unter den Blumenkohl mischen.
8. Zum Servieren die Blumenkohl-Mischung in zwei große Schalen füllen und mit Kohl und gebratenen Tomaten toppen. Die Eier pellen und in der Walnuss-Gewürzmischung gleichmäßig wälzen und in der Schüssel servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

Für den Blumenkohlreis:

- 1 großen Blumenkohl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 210 g Kichererbsen aus der Dose

Für die Tomaten:

- 2 TL Harissa Gewürzpaste
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Olivenöl

Für die Eier:

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Sesamsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 50 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 2 Eier
- 50 g Grünkohlblätter
- 2 TL Olivenöl