



## Wie du aus Blumenkohl, Mandeln und Oliven Couscous machst

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

1/2 Kopf Blumenkohl  
70 g Mandeln  
1 Handvoll Koriander  
2 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Chiliflocken  
1 Limette  
50 g grüne Oliven  
Salz

Wenn ich abends nach Hause komme, habe ich nur selten Lust, noch etwas zu kochen. Meine Kreativität reicht von Butterbrot bis Käsestulle. Und endet mit Naturjoghurt - mal mit Mandeln oder Walnüssen getopt, mal ganz pur. Hört sich nicht gerade nach einem Festessen an? Stimmt! Aber mal Hand aufs Herz - wer steht nach einem 12-Stunden-Tag schon gerne in der Küche und kocht mit Jamie Oliver um die Wette? Eben!

Außerdem mag ich meine Brotzeit ganz gerne - an 330 Tagen im Jahr. An den anderen Tagen übe ich mich mal wieder darin, Low Carb zu essen. Heißt auf Deutsch: Kein Kuchen, keine Kekse und kein Brot. Eine Katastrophe! Mein geliebtes Schwarzbrot bleibt in der Auslage, mein Roggenkrüstchen auch. Was es stattdessen gibt?

Couscous! Nein, kein klassisches Couscous aus der nordafrikanischen Küche, sondern Couscous aus zarten Blumenkohlröschen - in meinem Food Processor zerschreddert, blanchiert und nach Belieben verfeinert.

Das Tolle: Sonntagabend jage ich gleich einen ganzen Blumenkohlkopf durch den Mixer und garniere ihn die Woche über mit allem, was mir lieb ist. Spart Zeit und Geld. Meine Lieblingskombination: Blumenkohlcouscous mit Mandeln, Oliven und einem Spritzer Limettensaft. So gut, dass ich in den seltensten Fällen eine andere Variante zubereite. Vielleicht tausche ich Erdnüsse gegen Mandeln und grüne gegen schwarze Oliven, aber das Grundgerüst bleibt. Und das ist auch gut so.

- 1 -

Mandeln, Koriander und Oliven hacken, Limette auspressen.



- 2 -

Blumenkohl waschen, in grobe Röschen teilen und in einen Food Processor geben. Blumenkohl fein mahlen.

## Wie du aus Blumenkohl, Mandeln und Oliven Couscous machst



- 3 -

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und einen zweiten Topf mit Eiswasser bereitstellen.

- 4 -

Blumenkohl in das Salzwasser geben, 1 Minute kochen lassen und im Eiswasser abschrecken, trocken tupfen.

- 5 -

Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit restlichen Zutaten mischen, mit Salz abschmecken.