



Blumenkohl-Couscous mit Tomaten, Granatapfel & Minze

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 90 g Granatapfelkerne
- 30 g Pinienkerne (+ 5 g zum Garnieren)
- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 350-380 g Tomaten
- 250 g Salatgurke | je nach Geschmack mehr oder weniger
- 1 Avocado
- 1 unbehandelte(!) Bio-Zitrone
- Ein Bund frische Minze
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Apfelessig | wahlweise Reissessig oder Zitronensaft
- 3-4 EL Zitronensaft

Außerdem: Ein Mixer oder ein [Schneidstab mit Mixbehälter](#)* (*Amazon Affiliate-Link)

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Granatapfel aufschneiden und entkernen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne langsam goldbraun anrösten.
2. Strunk und Blätter des Blumenkohls entfernen. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Blumenkohlröschen nach und nach in einem Mixer auf Couscous-Größe schreddern. Achtung: Den Blumenkohl dabei nicht zu stark pürieren. Ich habe für diesen Arbeitsschritt einen Mixbehälter eines klassischen Schneidstabs verwendet.
3. Die Tomaten waschen, achteln und entkernen. Die entkernten Tomatenstreifen in kleine Würfel schneiden.
4. Eine halbe Salatgurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
5. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und würfeln. Avocado-Würfel in ein Schälchen geben und mit 1-2 EL Zitronensaft beträufeln. Zuvor die unbehandelte Zitrone heiß abwaschen und mit einem Zestenreißer die Zitronenschale abziehen und bereit stellen.
6. Den geschredderten Blumenkohl in eine Schüssel geben und dort mit den Tomaten-, Gurken- und Avocadostücken vermengen. Pinien- und Granatapfelkerne ebenfalls hinzu geben. Minze waschen. Die harten Stängelteile entfernen und die Minze hacken. Reichlich frische, gehackte Minze unter den Blumenkohl-Couscous heben.
7. Blumenkohl-Couscous mit einem Dressing aus 6 EL Olivenöl, 4 EL Apfelessig, 3-4 EL Zitronensaft, einem halben oder kleinen TL Kreuzkümmel sowie reichlich Salz und Pfeffer und etwas Agavendicksaft vermischen. Den Blumenkohl-Couscous mit Zitronenzesten sowie Minze garniert und Pinien- und Granatapfelkerne bestreut servieren.