

GEWÜRZ-  
SCHÄTZE



# DUKKAH-BLUMENKOHL

Gerösteter Blumenkohl auf weißem Bohnenmus mit Erbsen, Minze und Granatapfel – **Hauptspeise für 4 Personen**

## Blumenkohl

Blumenkohl waschen, Strunk entfernen. In Röschen zerteilen, die schönen inneren Blätter behalten und dazu geben. Öl und Salz mit den Händen gut untermischen und alles im Backofen bei 170 C ca. 30 Minuten rösten.

## Bohnenpüree

Bohnen mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen und mit einem Stabmixer pürieren. Während des Pürierens immer wieder etwas Wasser begeben bis die Konsistenz ähnlich cremig wie bei einem Kartoffelpüree ist. Vor dem Servieren das Püree erhitzen, mit Salz abschmecken und mit ein wenig Zitronen Zeste verfeinern.

## Erbsen

Die Erbsen im kochenden Salzwasser blanchieren, danach in eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den gehackten Knoblauch begeben und dünsten. Die Erbsen kurz vor dem Servieren erhitzen.

## Dukkah-Öl

Mischen Sie 40 g SoulSpice Dukkah und 60 g Olivenöl miteinander vermischen.

Den gerösteten Blumenkohl mit dem Dukkahöl vermengen. Nach Geschmack mit Minze und Petersilie garnieren. Granatapfelkerne setzen geschmacklich und optisch ein echtes Highlight.

Guten Appetit!

## Zutaten

### für Blumenkohl aus dem Ofen

2 Blumenkohl (ca. 500 g pro Stück)  
Salz  
Öl

### für Bohnenpüree

650 g große weiße Bohnen, gekocht  
30 g Olivenöl  
20 g Zitronensaft und etwas Zeste  
185-230 ml Wasser  
Salz

### für Erbsen

200 g Erbsen aus dem Tiefkühler  
1 l Salzwasser  
2 EL Olivenöl  
2 g Knoblauch, gehackt

### für Dukkah-Öl

40 g SoulSpice Dukkah  
60 g Olivenöl



Bereits der Name lässt uns von den Düften der Märkte und Basare im Nahen Osten träumen. Diese schmackhafte Mischung aus Kräutern, Gewürzen und Nüssen spielt in der morgenländischen Küche eine zentrale Rolle, erfreut sich inzwischen aber auch in Europa immer größerer Beliebtheit als Gewürz für Fisch, Salat oder Humus. Am häufigsten wird Dukkah als Snack gegessen: Man tunkt dafür ein Stück Brot erst in Olivenöl und dann in Dukkah. Das SoulSpice Dukkah entsteht in liebevoller Handarbeit in der Bad Tölzer Gewürz Manufaktur: Hier wird der Sesam schonend geröstet, bis er sein nussiges Aroma entfaltet. Die Mandeln und Cashew Nüsse werden

frisch aus ganzen Nüssen gemahlen, nur so kann sichergestellt werden, dass nur Nüsse von bester Qualität verarbeitet werden. Edelsüße Paprika ist eine der vielen Zutaten für dieses besondere Gewürz. Die SoulSpice Gewürzpaprika wird in der Vojvodina angebaut, einer ungarischen Enklave in Serbien, wo Biobauern diese alte ungarische Paprikasorte kultivieren. Die Früchte werden bei optimaler Reife von Hand geerntet und traditionell auf Schnüren aufgereiht an der Sonne getrocknet. Die alten Sorten und die liebevolle Handarbeit machen die Vojvodina Paprika zu einer der besten Gewürzpaprikas der Welt.