

Seite 1: Deutsch

Seite 2: Englisch

Blumenkohl in Tahini

Zutaten:

- 1 Blumenkohl, mittel - gut gewaschen
- 2 Esslöffel Senfgranulat
- 1 Esslöffel reiner Senf
- 3 Esslöffel süße Chili-Sauce
- 1 Esslöffel Ahorn oder Dattelhonig
- 1/2 Teelöffel Salz
- 4 Esslöffel Olivenöl

Zum Servieren: Kanaan Tahini

Vorbereitung:

Erwärmen Sie in einem großen Topf, der den Blumenkohl enthalten kann, viel Wasser (bis zu der Höhe des Blumenkohls). Wenn das Wasser kocht, den Blumenkohl mit der Stielseite nach unten in den Topf geben und 20 Minuten kochen lassen. Umdrehen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Lassen Sie alle Flüssigkeiten gut ab.

Alle anderen Zutaten (2 Sorten Senf, Chilisauce, Ahorn, Salz und Olivenöl) in einer Schüssel mischen.

Den teilweise gegarten Blumenkohl mit Backpapier auf eine Backform legen und die Sauce mit den Händen verteilen. Stellen Sie sicher, dass die Sauce auch hineingelegt wird.

In einem auf 170 Grad vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten backen, dann die Ofentemperatur auf 190 Grad erhöhen und backen, bis sie vollständig goldgelb ist.

Mit rohen Tahini und grobem Salz abdecken und heiß servieren.

Cauliflower in Tahini

Ingredients:

- 1 cauliflower, medium - well washed
- 2 tablespoons granulated mustard
- 1 tablespoon pure mustard
- 3 tablespoons sweet chili sauce
- 1 tablespoon maple or date honey
- 1/2 teaspoon salt
- 4 tablespoons olive oil

For serving: Kanaan Tahini

Preparation:

1. In a large pot that can contain the cauliflower, heat a lot of water (up to the height of the cauliflower). When the water is boiling, put the cauliflower in the pot with the side of the stem down and cook for 20 minutes. Turn over and simmer for 10 more minutes. Drain well from all liquids.
2. Mix all other ingredients (2 types of mustard, chili sauce, maple, salt and olive oil) in a bowl.
3. Place the partially cooked cauliflower on a baking pan with baking paper and spread the sauce with your hands. Make sure to put the sauce inside as well.
4. Bake in an oven preheated to 170 degrees for 30-40 minutes and then increase the oven temperature to 190 degrees and bake until it is completely golden.
5. Cover with raw tahini and coarse salt and serve hot.