

HARISSA GEROOSTERDE BLOEMKOOL MET VEGETARISCHE BALLETTJES

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

43 MIN

GEMIDDELD

2 pakjes Garden Gourmet Vegetarische balletjes

1 grote hele bloemkool

100 g granaatappelpitjes of 1/2 verse granaatappel

2 tot 3 eetlepels kant-en-klare harissa

2 el (vegan) yoghurt + extra voor de saus

25 g geroosterde hazelnoten

25 g pistachenoten

1 el geroosterde sesamzaadjes

1 el korianderzaad

1 tl anijszaad

1 tl venkelzaad

1 tl gedroogde oregano

bietensap (voor garnering)

koriander (voor garnering)

Maak tijdens de kerst indruk op je vrienden/familie met deze heerlijke, in het oog springende Geroosterde Bloemkool met Garden Gourmet Vegetarische Ballen en harissa!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Maak de pan klaar voor de bloemkool

Breng een grote pan (ongeveer 1/3 vol) met water en wat zout aan de kook om de bloemkool te koken. Haal de blaadjes van de bloemkool.

2. Kook de bloemkool en maak de harissa

Laat de hele bloemkool (steelzijde naar beneden) voorzichtig in het hete water zakken, breng aan de kook en kook ongeveer 8 minuten. Zorg ervoor dat de bloemkool niet te gaar wordt. Meng ondertussen de harissa met de yoghurt. Haal de bloemkool voorzichtig uit de pan met een schuimspaan en laat hem goed uitlekken en afkoelen.

3. Maak de bloemkool klaar voor de oven

Wrijf de bloemkool royaal in met het harissa/yoghurt mengsel en leg deze op een ovenschaal. Verwarm de oven voor op 180°C terwijl je de ingrediënten voor de 'dukkah' bereidt.

4. Maak de dukkah

Dukkah: plet het sesamzaad, korianderzaad, anijszaad en venkelzaad met een vijzel en meng dit met de gedroogde oregano. Kneus de noten met de platte kant van een koksmees en hak ze grof. Rooster ze op middelhoog vuur in een koekenpan en laat ze afkoelen. Maal ze in de vijzel wat fijner en meng dit met de rest. Je kunt naar eigen smaak een beetje zout aan de 'dukkah' toevoegen.

5. Rooster de bloemkool

Zet de bloemkool in de oven en laat 10 tot 15 minuten goudbruin roosteren. Controleer na 10 minuten en verhoog indien nodig de temperatuur. Het kan een geroosterde look zijn, maar niet verbrand, dat maakt de harissa bitter. Prik met een mes in de bloemkool om te kijken of hij gaar is.

6. Bak de vegetarische balletjes

Bak de vegetarische balletjes bruin volgens de aanwijzingen op de verpakking.

7. Serveer het gerecht

Verdeel wat sla over de serveerschaal en leg de bloemkool erop. Leg de balletjes er omheen en garneer met granaatappelpitjes, dukkah, bietengranen en koriander.

CULINAIRE TIP

serveersuggestie

Lekker met yoghurtsaus: Meng 2 tl harissa met 4 el yoghurt en roer er een paar fijngehakte takjes koriander door.

serveersuggestie

Serveer met bijgerechten zoals een gemengde salade met verse vijgen en/of geroosterde regenboogwortelen met tijm

voorbereiding

Bereid de bloemkool (ingewreven met harissa yoghurt) en dukkah ruim van tevoren. Laat de voorbereide bloemkool buiten de koelkast, afgedekt met plasticfolie.

CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL