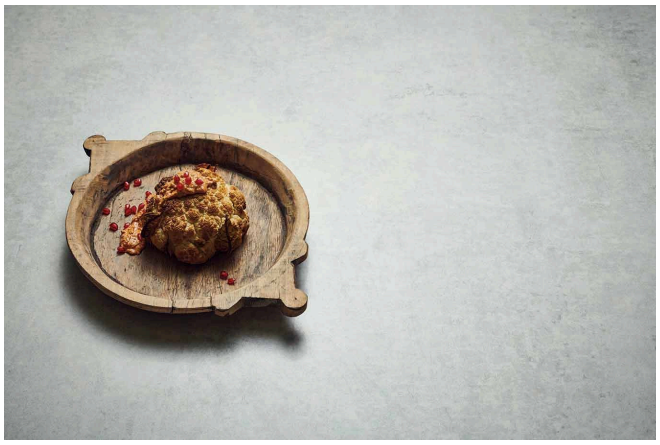
Karfiol

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	25 Min.
Garzeit	40 Min.
Portionen	4
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

im Ganzen geröstet mit Muhammara

Gemüse

2 Karfiol (à ca. 600 g)

2 rote Paprika

Muhammara

1 Knoblauchzehe

75 g Walnusskerne

3 EL Olivenöl

1½ TL Harissa

1 Msp Kreuzkümmelpulver

etwas Salz

etwas Zitronensaft

Anrichten

2 EL Granatapfelkerne

Gemüse

Garraum mit Heißluft auf 220 °C vorheizen.

Karfiol waschen, grüne Blätter entfernen und am Stück auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen.

Paprika waschen, vierteln und entkernen. Mit der Schnittfläche nach unten neben den Karfiol auf das Kuchenblech legen.

Auf der mittleren Auflage 20 Minuten rösten.

Paprika aus dem Garraum nehmen.

Dampf zuschalten, Hitze auf 170 °C reduzieren und Blumenkohl 20 Minuten fertigrösten.

Muhammara

Haut der Paprika sorgfältig ablösen. Paprika mit den Zutaten bis einschließlich Kreuzkümmel fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten

Karfiol auf einer Platte anrichten. Muhammara auf dem Karfiol verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Garschritte

Garraum auf 230 °C mit Heissluft (vor)heizen

Vorheizen beendet. Gargut einschieben.

Heissluft 230 °C während 20 Min.

Aktion

Heissluft mit Beschwaden 170 °C während 20 Min.

Zubehör

Kuchenblech

Stabmixer

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	08.08.2025