Blumenkohlauflauf mit Datteln

Rezept von Nicole Just

Veganköchin Nicole Just präsentiert einen herbstlichen Auflauf mit Blumenkohl, Kartoffeln, Karotten und einer selbst gemachten Garam-Masala-Gewürzmischung.

Zutaten für das Garam-Masala-Gewürz
(ergibt 45 g, entsprechend 16 leicht gehäuften TL)
Samen aus 8 Kardamomkapseln
1 geh. EL Senfsamen
1 TL Gewürznelken
2 EL Koriandersamen
1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 TL Zimtpulver
2 TL Kurkumapulver

Zutaten für die Cashewsauce (für vier Portionen)
100 g Cashewnusskerne
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
250 ml Wasser
1 TL Garam-Masala-Gewürz
1 TL Salz
1,5 TL Rauchsalz
Saft von 1 Zitrone

Zutaten für die Gemüse-Datteleinlage (für vier Portionen)
1 Blumenkohl
2 große Möhren
6 Datteln ohne Stein
1 große Zwiebel
3 mittlere Kartoffeln

Außerdem
1 Schraubglas (circa 150 ml Fassungsvermögen)
etwas Öl für die Auflaufform
80 g Pankomehl oder Semmelbrösel

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Backzeit)
Für das Garam-Masala-Gewürz einen kleinen Topf erwärmen und die Gewürze bis auf das Kurkumapulver darin unter Rühren circa eine Minute ohne Öl anrösten, bis sie gut duften. Vom Herd ziehen, Kurkuma zugeben, abkühlen lassen und im Blitzhacker, in einer Kaffeemühle oder im Mörser zu einem feinen Pulver verarbeiten. Das Pulver in ein kleines Schraubglas füllen. Die Gewürzmischung hält sich mehrere Monate, wenn sie trocken, dunkel und kühl lagert.

Am Vortag (mindestens drei Stunden vor der Verarbeitung) die Cashewnusskerne in reichlich Wasser einweichen.

Am Zubereitungstag den Blumenkohl in Röschen von circa drei Zentimetern Durchmesser teilen, die Kartoffeln schälen und in circa ein Zentimeter dicke Spalten schneiden, die Möhren schälen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Datteln in Ringe schneiden.

Für die Cashewsauce die Cashewnusskerne abgießen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote putzen und grob würfeln, den Knoblauch schälen. Die Cashewnüsse mit 250 Millilitern Wasser sowie den übrigen Zutaten für die Sauce sehr fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Eine Auflaufform dünn einölen und das Gemüse sowie die Datteln hineinfüllen. Die Sauce darüber gießen und alles etwas in die Sauce drücken. Die Form in den Backofen stellen und bei 220 Grad auf mittlerer Schiene 35 bis 40 Minuten backen. Nach circa 20 Minuten das Gemüse noch einmal leicht nach unten drücken, sodass alles in der Sauce liegt und gleichmäßig gart. Anschließend mit fünf Esslöffeln Pankomehl oder Semmelbröseln bestreuen und zu Ende backen.

Den Auflauf nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Dazu passt ein grüner Salat.