



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 07 | 2024

# Blumenkohl-Pastinaken-Couscous

für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Blumenkohl (ca. 350 g)
- 500 Gramm Pastinaken
- 40 Gramm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (60 g)
- 100 Gramm Feldsalat
- 8 EL Sultaninen
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Blumenkohl putzen, abspülen und trocken tupfen. Mit dem Strunk in Röschen teilen. Strunk dünn schälen, Röschen grob raspeln. Pastinaken abspülen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch sehr fein würfeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Spinat abspülen und trocken schleudern. Sultaninen mit Zitronensaft mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Pastinaken bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, bis das Gemüse knapp gar ist. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Sultaninen und Kurkuma zugeben, 1 Minute mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse leicht abkühlen lassen. Spinat locker unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.