

# Blumenkohl mit Vadouvan



Im ganzen gegarter Blumenkohl mit Vadouvan-Rub, Pale-Ale-Glasur, Parmesan, Bohnenvinaigrette und Nussbutterbröseln. Dazu Weizenmalz Taboulé mit Tomate, Paprika und frischen Kräutern und mit Kümmel fermentierter Spitzkohl.

## Was du bekommst:

1x Blumenkohl vakuumiert	1x Nussbutterbrösel
1x Bohnenvinaigrette vakuumiert	1x Weizenmalz Taboulé
1x geschnittene Bohnen und Zwiebeln	1x mit Kümmel fermentierter Spitzkohl

## Was du brauchst:

- 1x Topf
- 1x hitzebeständige Pfanne oder Backblech
- 2x Kochlöffel

## Wie lange du brauchst:

Den Ofen ca. 15 Minuten auf 180°C Grad vorheizen und dann ca. 15 Minuten kochen.

