

## Sepia, Quinoa, Blumenkohl und Erdnuss – ein Rezept von Tohru Nakamura



Quinoa, auch Reismelde genannt, war bereits vor 6000 Jahren ein wichtiger Nahrungsbestandteil in den hochgelegenen Andenregionen Südamerikas. Es gehört zu den Pseudo-Getreiden und liefert hochwertiges Eiweiß.

Die Sepia ist die bei uns gängigste Tintenfischart und beliebter Bestandteil der asiatischen- und Mittelmeer-Küche.

### Zutaten für 4 Personen:



- 400g Sepia, geputzt
- 100g weißer Quinoa
- 200 ml Brühe (Gemüse- oder Geflügelbrühe)
- ½ kleine Schalotte
- ½ Blumenkohl

Olivenöl  
1 Zitrone (unbehandelt)  
50g Erdnüsse  
4 Zweige Koriander  
Salz, Cayennepfeffer

### Tipps von Tohru Nakamura:

- Den Blumenkohl als Scheibe in der Pfanne zuzubereiten hat den Vorteil gleichmäßig angebraten Röschen zu erhalten. Zudem bekommt das Gemüse durch das Braten, im Vergleich zum Kochen, viel mehr Geschmack.
- Die Mischung aus Quinoa und Blumenkohl kann auch im Kühlschrank aufbewahrt und erst am nächsten Tag verzehrt werden.

### Zubereitung (circa 45 Minuten):



Die Sepia mit einem scharfen Messer in hauchdünne Streifen schneiden und kaltstellen.



Den Quinoa in einem kleinen Topf ohne Öl bei mittlerer Hitze etwas anrösten. Einen Esslöffel Olivenöl hinzufügen und die in feine Würfel geschnittene Schalotte zugeben. Alles zusammen kurz anbraten lassen, mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze weichgaren. Die Brühe abseihen und den Quinoa kaltstellen.



Den Blumenkohl so portionieren, dass eine 2 bis 3 cm dicke Scheibe entsteht, wobei alle Röschen noch am mittleren Strunk hängen sollten. Diese Scheibe bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.



Die einzelnen Röschen des restlichen (nicht gebratenen) Blumenkohls fein hacken, um in etwa die gleiche Größe wie Couscous zu erhalten. Wie dies geht, zeigt das Video „Blumenkohl Couscous“.



Die Erdnüsse vorsichtig in einer Pfanne goldbraun braten oder im 160 Grad heißen Ofen rösten und nach dem Abkühlen fein hacken. Mit dem „Blumenkohl Couscous“, dem gehackten Koriander (ein paar Korianderblätter für die Dekoration aufbewahren) und dem Quinoa vermengen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl sowie Zitronensaft und Abrieb der Zitronenschale abschmecken.



Die Sepia in einer heißen Pfanne kurz anbraten und entnehmen. Mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

*Anrichten:*



Auf einem flachen Teller den Blumenkohl Couscous anrichten und die gebratenen Blumenkohlröschen (aus der Scheibe herausgenommen), sowie den Sepia hinzufügen. Mit frischen Korianderblättern garnieren.

Guten Appetit!

## **Video „Blumenkohl Couscous“**

