



Merguez mit geröstetem Blumenkohl

auf Cranberry-Walnuss-Bulgur mit Dip



ca. 25min



2 Personen

Die Merguez ist eine deftig-würzige Bratwurst aus der nordafrikanischen Küche. Hier trifft saftiges Rinderhackfleisch auf ausgewählte Gewürze wie Muskat, Thymian, Nelken, Ingwer und Koriander. Dazu servierst du gerösteten Blumenkohl, einen leichten Joghurdip und lockeren Bulgur mit süßlich-herben Cranberrys und knackigen Walnüssen. Da bleibt keiner hungrig!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Merguez vom Rind
- 10g Petersilie
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 34.5g



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und mit **2TL Ras el-Hanout**, **1/2TL Harissa**, 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen.



2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 12-15Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohl** gar ist.



3. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Merguez braten

Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. rundum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden.



5. Bulgur verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden, dann die **Walnüsse** und die **Cranberrys** grob hacken und mit dem **restlichen Ras el-Hanout** unter den **Bulgur** mengen. Mit 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. noch etwas Olivenöl untermengen, falls der **Bulgur** zu trocken erscheint.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit 1 Prise Salz würzen und glatt rühren. Den **Blumenkohl** und die **Merguez** auf dem **Bulgur** anrichten, nach Belieben mit dem **Joghurt** garnieren und servieren.