

MARLEY SPOON



Merguez mit geröstetem Blumenkohl

auf Cranberry-Walnuss-Quinoa mit Dip



ca. 25min



3-4 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 lockere Quinoa mit süßlich-herben Cranberries und knackigen Walnüssen. Da bleibt keiner hungrig!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 2 Packungen Merguez vom Rind
- 20g Petersilie
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 50g getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 48.6g, Eiweiß 42.7g



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und mit **2TL Ras el-Hanout**, der **Za'atar-Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und ½-1TL 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. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren. Anschließend in eine Salatschüssel umfüllen.



4. Merguez braten

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



5. Quinoa verfeinern

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



6. Joghurt würzen

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