

# MARLEY SPOON



## Rindswurst mit geröstetem Blumenkohl

auf Cranberry-Walnuss-Bulgur mit Dip



ca. 25min



2 Personen

Zur deftig-würzigen Rindswurst 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 <sup>1</sup>
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Rindswürste
- 10g Petersilie
- 25g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## 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 829kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 36.9g



### 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**, 1EL Olivenöl und ½TL 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. Würste braten

Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 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 **Würste** auf dem **Bulgur** anrichten, nach Belieben mit dem **Joghurt** garnieren und servieren.