

MARLEY SPOON



Rindswurst mit geröstetem Blumenkohl

auf Cranberry-Walnuss-Bulgur mit Dip



ca. 25min



3-4 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

- 300g Bulgur ¹
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 4 Rindswürste
- 10g 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
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 793kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 35.5g



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und mit **2TL Ras el-Hanout**, 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. 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 großen Pfanne mit 1EL 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 1EL 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.