



Würziges Röstgemüse auf Kräuterbulgur

mit zitroniger Tahini-Sauce



ca. 45min



3-4 Personen

Oh, wie gut das duftet! Und diese Farben ...! Es ist offensichtlich, dass wir von unserer Kreation total hin und weg sind. Aber wer kann es uns übel nehmen? Hübsch leuchtende Karotten, süßlicher Fenchel und Kichererbsen werden mit einer raffinierten Gewürzmischung im Ofen geröstet, bevor sie auf einem Bett aus mit frischen Kräutern verfeinertem Bulgur thronen. Perfekt abgerundet wird das Mahl mit zitroniger Tahini-Sauce. Mmmh!

- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Tahini ²
- 20g Koriander & Minze

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schneebesen
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 21.6g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** halbieren und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchentrepp trocken tupfen.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Von **1 Zitrone** die **Schale** abreiben, dann **beide Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** und **1EL Zitronensaft** mit dem **Tahini** verrühren. Nach und nach 4-6EL Wasser zugeben, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Kichererbsen**, den **Fenchel** und die **Karotten** auf 2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und jeweils mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Backofen rösten, bis das Gemüse goldbraun ist.



Den **Koriander** fein schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln streifen und ebenfalls fein schneiden.



Inzwischen in einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Bulgur** mit der **Zitronenschale**, **2EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl** und der **½ der Kräuter** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den restlichen **Kräutern** und einem großen Klecks **Tahini-Sauce** servieren.