



Bio-Rindswurst mit geröstetem Blumenkohl

auf Cranberry-Walnuss-Bulgur mit Dip



ca. 25min



2 Personen

Zur deftig-würzigen Bio-Rindswurst servierst du gerösteten Blumenkohl, einen leichten Joghurtdip und lockeren Bulgur mit süßlich-herben Cranberries und knackigen Walnüssen. Da bleibt keiner hungrig!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 2 Bio-Rindswürste
- 10g Petersilie
- 25g Walnusskerne ⁴
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Joghurt ²

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 (2), Sesamsamen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 872kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 41.4g



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**, der **½ der Za'atar-Gewürzmischung**, 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 5-7Min. 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.