



Gerösteter Blumenkohl

mit Spinat-Bulgur und Kräutersalsa



30-40min



2 Personen

Für dieses exquisite Gericht haben wir uns Inspirationen aus aller Welt geholt und präsentieren euch hier das starke Ergebnis! Die leckeren Blumenkohlsteaks werden mit einer orientalischen Gewürzmischung und thailändischer Sriracha-Sauce verfeinert. Die mexikanische Kräutersalsa passt hervorragend zum wiederum orientalischen Bulgur, der mit zartem Spinat aufwartet. Und dann sind da noch Cashews und Granatapfelkerne. Ein Fest!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Schalotte
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Minze
- 10g Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Granatapfel
- 25g Cashewkerne ²
- 50g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Es ist nicht schlimm, wenn sich nicht der ganze Blumenkohl in Scheiben schneiden lässt, die Röschen einfach daneben legen und mitbacken.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Sriracha-Sauce** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Blumenkohlscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem **Gewürzöl** einpinseln und 20-30Min. im Ofen rösten.



4. Granatapfel vorbereiten

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



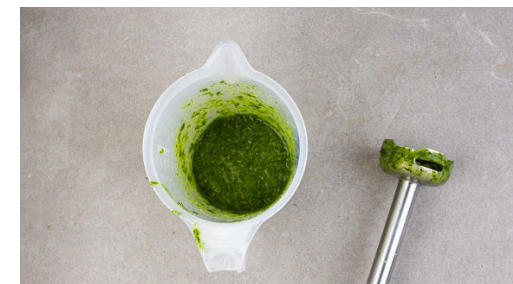
2. Bulgur kochen

Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **½ der Schalotten** in einem mittelgroßen Topf mit ½EL Olivenöl und 1 Prise Salz in 1-2Min. glasig braten. Den **Bulgur** und die **½ des Brühgewürzes** dazugeben und mit 300ml heißem Wasser verrühren. Abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis der **Bulgur** gar ist. Inzwischen die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen.



5. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett in 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, dann grob hacken.



3. Salsa zubereiten

Die **restlichen Kräuter** separat grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **übrigen Schalotten** mit der **Minze**, dem **Koriander**, der **½ der Petersilie**, **1EL Zitronensaft**, ½EL Olivenöl und 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Bulgur verfeinern

Den **Spinat** und die **restliche Petersilie** unter den **Bulgur** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur** auf Teller verteilen und den **Blumenkohl** darauf anrichten. Mit der **Salsa** und den **Cashews** garnieren und servieren.