



Gerösteter Blumenkohl

mit Spinat-Bulgur und Kräutersalsa



30-40min



3-4 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!

- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Schalotten
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Minze
- 20g Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Granatapfel
- 50g Cashewkerne ²
- 100g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Sriracha-Sauce** mit der **Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Blumenkohlscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem **Gewürzöl** einpinseln und 20-30Min. im Ofen rösten.



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.



Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Die **½ der Schalotten** in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in 1-2 Min. glasig braten. Den **Bulgur** und das **Brühgewürz** dazugeben und mit 600 ml heißem Wasser verrühren. Abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7 Min. sanft köcheln lassen, bis der **Bulgur** gar ist. Inzwischen die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen.



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.



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**, **1-2EL Zitronensaft**, **1EL Olivenöl** und **2-2EL Wasser** in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**