



Bulgur-Bowl mit Kichererbsen und Blumenkohl

mit Tahinisaucе, Granatapfel und Mandeln

Ein echtes Geschmackserlebnis aus dem Mittleren Osten: Diese Bowl vereint nahrhaften Bulgur mit aromatischem Blumenkohl und köstlichen Kichererbsen aus dem Ofen. Getoppt mit frischen Granatapfelkernen, knackigen Rauchmandeln und einer cremigen Tahinisaucе entsteht eine ausgewogene, sättigende Mahlzeit. Guten Appetit!



ca. 30min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Granatapfel
- 10g Petersilie & Minze
- 25g Rauchmandeln ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

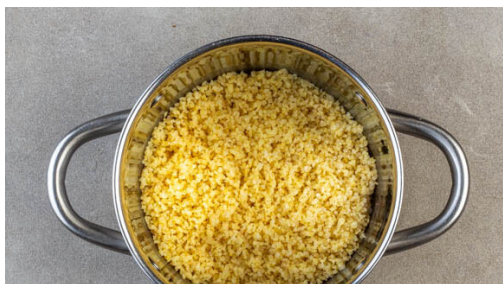
Wer mag, kann die übrige Zitronenhälfte in Spalten schneiden und zum Gericht servieren.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 26.1g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml 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.



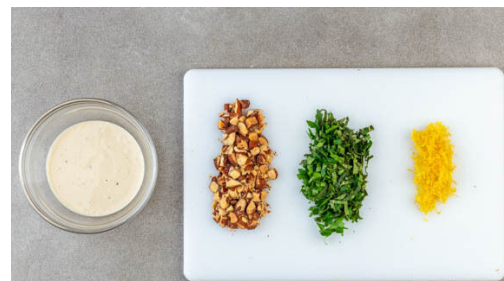
4. Granatapfel auslösen

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. Blumenkohl backen

Währenddessen den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** grob würfeln. In einer Schüssel 2EL Olivenöl mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren, dann mit dem **Blumenkohl** vermengen. Den **Blumenkohl** auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen, mit 1 Prise Salz würzen und ca. 10Min. im Ofen backen. Die Schüssel nicht auswaschen.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie** fein schneiden. Die **Mandeln** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren. Die **Zitronenschale** von **einer Hälfte** abreiben, dann die **Zitronenhälfte** auspressen. Das **Tahini** mit **2EL Zitronensaft**, **½-1EL Wasser** und **1EL Olivenöl** zu einer glatten **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kichererbsen mitbacken

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In der Schüssel 1EL Olivenöl mit der **restlichen Gewürzmischung** verrühren, dann mit den **Kichererbsen** vermengen. Nach ca. 10Min. Backzeit die **Kichererbsen** auf das Backblech geben, mit 1 Prise Salz würzen und ca. 10Min. weiterbacken, bis die **Kichererbsen** appetitlich gebräunt sind.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit der **½ der Kräuter** und der **Zitronenschale** vermengen, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit dem **Blumenkohl** und den **Kichererbsen** belegen und mit der **Tahinisauce** beträufeln, dann mit den **Granatapfelkernen**, den **restlichen Kräutern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.