



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!



30-40min



4 Portionen

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Granatapfel
- 20g Petersilie & Minze
- 50g Rauchmandeln ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

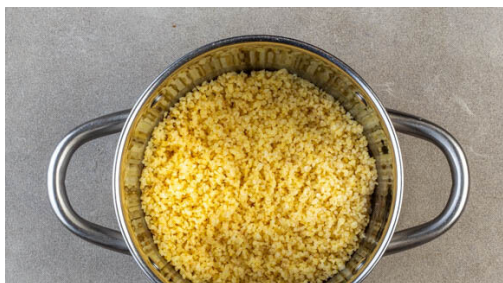
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 22.4g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 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.



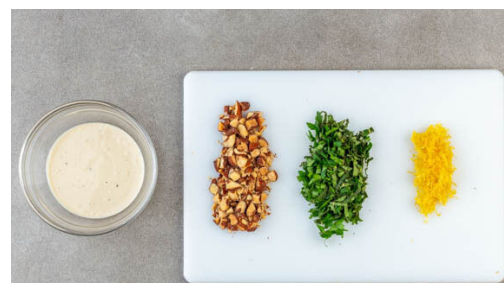
4. Granatapfel auslösen

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 4EL Olivenöl mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren, dann mit dem **Blumenkohl** vermengen. Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1 kräftigen 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 **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Tahini** mit **4EL Zitronensaft**, 1-2EL Wasser und 2EL Olivenöl zu einer glatten **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kichererbsen backen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit 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 ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und ca. 10Min. backen, bis sie 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.