



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 Packung Blumenkohl
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Schalotte
- 200g Bulgur 1
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 30g frischer Koriander, Dill & Minze
- 10g frische Petersilie
- 1 Granatapfel
- 1 Packung Casnewkerne 15
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 22.4g



1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Sriracha-Sauce** mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Blumenkohlscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes 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 gepulnten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



2. Bulgur zubereiten

Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **1/2 der Schalotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz 1-2Min. glasig anbraten. Den **Bulgur** dazugeben, mit dem **Brühgewürz** bestäuben und mit 700ml heißem Wasser übergießen. Den **Bulgur** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **restlichen Kräuter** separat grob schneiden.



5. Cashews anrösten

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



3. Salsa zubereiten

Die **restlichen Schalotten** mit der **Minze**, dem **Dill**, dem **Koriander**, der **1/2 der Petersilie**, 1EL Olivenöl, 1-2TL (hellem) Essig, 1-2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß fein pürieren und die **Salsa** nach Belieben mit 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Anrichten und servieren

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.