



Würziges Röstgemüse auf Kräuterbulgur

mit zitroniger Tahini-Sauce



ca. 45min



2 Portionen

Oh, wie gut das duftet! Und diese Farben ...! Es ist offensichtlich, dass wir von unserer Kreation total hin und weg sind. Aber wer kann es uns übel nehmen? Hübsch leuchtende Karotten, süßlicher Fenchel und Kichererbsen werden mit einer raffinierten Gewürzmischung im Ofen geröstet, bevor sie auf einem Bett aus mit frischen Kräutern verfeinertem Bulgur thronen. Perfekt abgerundet wird das Mahl mit zitroniger Tahini-Sauce. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ²
- 10g Koriander & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 21.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** halbieren und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, den **Fenchel** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



3. Bulgur kochen

Inzwischen 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. Tahini-Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** und **½EL Zitronensaft** mit dem **Tahini** verrühren. Nach und nach 2-3EL Wasser zugeben, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kräuter schneiden

Den **Koriander** fein schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und ebenfalls fein schneiden.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit der **Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und der **½ der Kräuter** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den restlichen **Kräutern** und einem großen Klecks **Tahini-Sauce** servieren.