



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 Schwarmaw-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 200g Bulgur
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 40g frischer Koriander, Dill, Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Casnewkerne¹⁵
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Zitronenpresse
- 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 755kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 21.6g



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning



2. Bulgur zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **1/2 der Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz 1-2Min. glasig anbraten. Den **Bulgur** dazugeben, mit dem **Brühgewürz** bestäuben und mit 800ml 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 **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **restlichen Zwiebeln** mit der **Minze**, dem **Dill**, dem **Koriander**, der **1/2 der Petersilie**, **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit 1 Prise Zucker abschmecken, falls die **Salsa** zu bitter ist.



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.