



Gerösteter Blumenkohl

mit Spinat-Bulgur und Kräutersalsa



30-40min



3-4 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!

- 2 Blumenkohl
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 400g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 40g frischer Koriander, Dill, Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Granatapfel
- 2 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 666kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 20.7g



4. Granatapfel vorbereiten

2. Bulgur zubereiten

5. Cashews anrösten

3. Salsa zubereiten

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.