



Merguez mit geröstetem Blumenkohl

auf Cranberry-Walnuss-Bulgur mit Dip



ca. 25min



3-4 Personen

Die Merguez ist eine deftig-würzige Bratwurst aus der nordafrikanischen Küche. Hier trifft saftiges Rinderhackfleisch auf ausgewählte Gewürze wie Muskat, Thymian, Nelken, Ingwer und Koriander. Dazu servierst du gerösteten Blumenkohl, einen leichten Joghurdip und lockeren Bulgur mit süßlich-herben Cranberrys und knackigen Walnüssen. Da bleibt keiner hungrig!

Was du von uns bekommst

- 2 Blumenkohl
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 400g Bulgur ¹
- 2 Packungen Merguez vom Rind ¹
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 82.4g, Eiweiß 36.0g



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 2EL Olivenöl, **2TL Ras el-Hanout**, **1TL Harissa** und 1/2-1TL Salz vermengen.



4. Merguez braten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. rundum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 12-15Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohl** gar ist.



5. Bulgur verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln**, die **Walnüsse** und die **Cranberrys** grob hacken und mit dem **restlichen Ras el-Hanout** unter den **Bulgur** mengen. Mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. noch etwas Olivenöl untermischen, falls der **Bulgur** zu trocken erscheint.



3. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ggf. in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit 1 Prise Salz würzen und glatt rühren. Den **Blumenkohl** und die **Merguez** auf dem **Bulgur** anrichten, nach Belieben mit dem **Joghurt** garnieren und servieren.