



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!

- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Schalotte
- 200g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Dill
- 30g Koriander, Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Granatapfel
- 1 Packung 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 845kcal, Fett 35.5g,
Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 25.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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 ausgelegtes Backblech geben, mit dem **Gewürzöl** einpinseln und 20-30Min. im Ofen rösten.



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 gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **1/2 der Schalotten** in einem mittleren 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.






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.



Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **restlichen Schalotten** 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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**