MARLEY SPOON



Bulgur-Bowl mit gebackenem Grillkäse

mit Rote Bete, Zucchini und Walnüssen

ca. 25min 1 Portion

Ein geschmacklicher Ausflug in die orientalische Küche: Für diese Bowl werden Rote Bete, Zucchini und Grillkäse mit einer aromatischen nordafrikanischen Gewürzmischung verfeinert und im Ofen gebacken. Kombiniert mit zartem Babyspinat und lockerem Bulgur entsteht eine wunderbare Balance aus herzhaft, frisch und würzig. Walnüsse sorgen für den finalen Crunch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 Zucchini
- 200g Grillkäse [2]
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bulgur [1]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g Walnusskerne [4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Alufolie
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1167kcal, Fett 77.0g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 42.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** und **100g Grillkäse** ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse würzen

In einer Schüssel die **½ der Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und die **Rote Bete** und die **Zucchini** untermengen. In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen.



3. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen rösten. Den gewürfelten **Grillkäse** in die Schüssel geben und in dem darin verbliebenen **Würzöl** wenden.



4. Bulgur kochen

75g 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.



5. Grillkäse rösten

Wenn das **Gemüse** ca. 10Min. gebacken hat, die **Grillkäsewürfel** ebenfalls auf dem Blech verteilen und alles weitere 10Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist und die **Käsewürfel** goldbraun und leicht knusprig sind.



6. Salat fertigstellen

½EL Olivenöl mit ½EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dann mit dem **Dressing**, dem **Spinat**, dem **Ofengemüse** und den **Käsewürfeln** vermengen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit den **Walnüssen** garniert servieren.

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**