



Merguez mit geröstetem Blumenkohl

auf Cranberry-Walnuss-Bulgur mit Dip



ca. 25min



2 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 Cranberries und knackigen Walnüssen. Da bleibt keiner hungrig!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Merguez vom Rind ¹
- 20g Petersilie
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

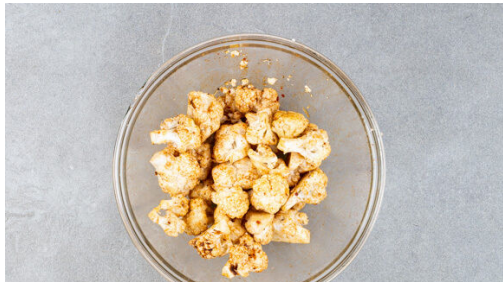
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 37.6g



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 1EL Olivenöl, **2TL Ras el-Hanout**, **1/2TL Harissa** und 1/2TL Salz vermengen.



4. Merguez braten

Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL 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 1TL 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.