



Gerösteter Blumenkohl mit Bulgur-Taboulé und Limetten-Joghurt



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Blumenkohl	2 St.
Olivenöl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	750 ml
Bulgur	300 g
Rosinen	50 g
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 EL
Petersilie, frisch	40 g
Minze, frisch	40 g
Zucker	
Joghurt, natur	150 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden abschneiden, grünen Teil in ca. 1 cm dünne Ringe schneiden und weißen Teil längs halbieren.
2. Blumenkohl entstrunken, entblättern und in ca. 2–3 cm kleine Röschen brechen oder schneiden. Blumenkohlröschen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und anschließend in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, Frühlingszwiebelweiß, Salz und Pfeffer gründlich vermengen. Blumenkohl auf einem Backblech mit Backpapier ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und zugedeckt aufkochen. Bulgur in die kochende Brühe rühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Rosinen und Frühlingszwiebelgrün zugeben und zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.
4. Limette waschen, ca. 2 TL Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl mit 3 TL Limettensaft, 1 TL Limettenschale, Honig und Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob in die Schüssel zerpfücken.

5. 1 TL Limettenschale und Zucker und Salz zum Joghurt in den Becher geben und vermengen.
6. Butter zum Bulgur geben, gut durchrühren und zu den Kräutern in die Schüssel geben. Gut vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
7. Gerösteten Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Bulgur-Taboulé auf Tellern anrichten, Blumenkohl dazugeben und mit Limetten-Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	641 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	24 g
Fette	18 g