



# One-Tray-Cabbage mit Merguez und Sesam-Vinaigrette



Zeit gesamt  
55min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Merguez Bratwürste      | 4 St.   |
| Weißkohl                | 0.5 St. |
| Kartoffeln, festkochend | 500 g   |
| Spitzpaprika            | 2 St.   |
| Knoblauchzehen          | 2 St.   |
| Koriander, frisch       | 20 g    |
| Bio Zitronen            | 1 St.   |
| Olivenöl                | 4 EL    |
| Rosenpaprika            | 2 EL    |
| Kreuzkümmel             | 1 TL    |
| Salz                    |         |
| Sesamöl                 | 4 EL    |
| Senf                    | 0.5 TL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Schneebesen

1. Ofen auf 195 °C (Umluft) vorheizen. Merguez dritteln. Kohl waschen, Strunk herausschneiden. Fingerdicke Scheiben vom Kohl herunterschneiden und diese nochmals halbieren. Kartoffeln waschen und mit Schale in fingerdicke Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, halbieren, entkernen und vierteln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und mitsamt Stielen grob hacken. Zitrone waschen und Schale mit einer feinen Reibe abreiben, halbieren, Saft auspressen und beiseite stellen.
2. Kohl, Kartoffeln, Spitzpaprika, Knoblauch, die Hälfte des Korianders und Zitronenabrieb auf das Backblech geben. Olivenöl, Paprikapulver und Kreuzkümmel mit den Händen gut untermengen und mit Salz abschmecken. Das Gemüse mit den Merguez auf dem Blech ausbreiten und im Ofen ca. 40 Min. backen. Während der Backzeit einmal wenden.
3. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel Sesamöl mit 2 EL Zitronensaft und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Sesam-Vinaigrette beträufeln und mit restlichem Koriander bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Koriander kannst du auch Petersilie verwenden.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 600 kcal |
| Kohlenhydrate  | 41 g     |
| Eiweiß         | 23 g     |
| Ballaststoffe  | 8 g      |
| Fette          | 40 g     |