



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