



SOPHIE NETHGE

@SOPHIESFOODPHOTOS

Dieses Rezept ist von Sophie Nethge. Sie ist immer auf der Suche nach kreativen Rezepten und nimmt gern Food-Inspirationen aus dem Urlaub mit nach Hause. Sophie mag die unkomplizierte und schnelle Zubereitung von Gerichten, aber an Weihnachten darf es auch mal etwas Aufwendigeres sein.

# Weihnachts-Tabouleh

## MIT BLUMENKOHL UND SCHAFSKÄSE IM NUSSMANTEL



PRO PORTION: 3.991 kJ (955 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel REICHT FÜR: 4 Personen

## Zutaten

Für 4 Personen

- 150 g dmBio Bulgur\*
- 12 EL dmBio Bratöl Olive\*
- Salz
- dmBio Pfeffer\* (frisch mahlen)
- dmBio Kurkuma, gemahlen\*
- 1,4 kg Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Orange, Saft auspressen
- dmBio Ceylon Zimt aus Madagaskar, gemahlen\*
- 3 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Granatapfelkerne
- 400 g Schafskäse
- 40 g dmBio Walnusskerne\*
- 3 EL Paniermehl
- 1 Bio-Ei (Gr. M)
- 3 EL dmBio Weizenmehl\*, Type 405



### INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverderezept posten!



## Zubereitung

**Bulgur** in der zweifachen Menge **Wasser** zum Kochen bringen und circa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Abkühlen lassen.

5 EL **Öl** mit **Salz**, **Pfeffer** und **Kurkuma** mischen. **Blumenkohl** in Röschen schneiden und mit dem Kurkumaöl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Etwa 20 Minuten bei 230 Grad (Ober-/Unterhitze) im Backofen rösten.

Für das Dressing **Zwiebel** würfeln. 5 EL Öl, **Orangensaft** und Zwiebelwürfel mit Salz, Pfeffer und **Zimt** mischen.

**Tomaten** würfeln. **Petersilienblätter** klein schneiden. Bulgur, Dressing, Tomaten, Petersilie und **Granatapfelkerne** mischen.

**Schafskäse** halbieren. **Walnüsse** sehr fein hacken und mit **Paniermehl** auf einem Teller mischen. **Ei** auf einem zweiten Teller verquirlen. **Mehl** auf einen dritten Teller geben. Käse erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Nüssen wälzen. Käse in 2 EL Öl unter Wenden etwa 5 bis 6 Minuten in der Pfanne knusprig braten.

Bulgursalat mit dem geröstetem Blumenkohl und dem Schafskäse anrichten ●

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

- 150 g dmBio Bulgur\*
- dmBio Bratöl Olive\*
- Salz und Pfeffer
- dm Bio Kurkuma, gemahlen\*
- dm Bio Ceylon Zimt, gemahlen\*

- 40 g dmBio Walnusskerne\*
- dm Bio Weizenmehl\*

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 1,4 kg Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Bund Petersilie

### AUS DEM OBSTREGAL:

- 1 Orange zum Auspressen
- 1 Granatapfel

### SONSTIGES:

- 1 Bio-Ei (Gr. M)
- 400 g Schafskäse
- Paniermehl