



Isrealischer Blumenkohl mit Hirtenkäse und Bulgur

Zutaten (für 4 Personen):

1,2 kg Blumenkohl • 2 Zehen Knoblauch • 2 Stängel Petersilie • 2 Stängel Minze
120 g Feta • 50 g Mandelsplitter • 250 g Bulgur • 1L Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • ½ TL Ras el Hanout • 50 g Rosinen • 50 g Tahin-Paste
200 g Karotten, geraspelt • 50 g Spinat • 50 ml Dressing (z.B. Rote-Beete-Dressing)

Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen, Knoblauch putzen und halbieren. Kräuter waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden.
2. Fetakäse zerbröseln. Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Bulgur in Brühe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl anrösten, Knoblauch dazu geben, kurz mitrösten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Bulgur mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandeln, Rosinen und Minze vermischen.
6. Tahin-Paste mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Wasser glattrühren. Petersilie dazu geben.
7. Spinat und Möhrenraspel mit dem Dressing vermischen.
8. Bulgur, Blumenkohl und den Salat in einem Teller anrichten, Fetakäse darüberstreuen und mit Tahin-Paste beträufeln.