

Orientalisches Ofengemüse mit Gewürz-Bulgur

(für 2 Personen)

Für das Ofengemüse:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleine Zucchini
- 5-10 kleine Tomaten (idealerweise Cocktailtomaten)
- 5-6 braune Champignons
- 3-4 Schalotten oder Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL gutes Öl
- 2 TL Baharat-Gewürzmischung (kann man auch selbst zusammen mischen, siehe unten)
- 2 EL Ahornsirup
- Salz

Für den Gewürz-Bulgur

- 200g Bulgur (alternativ Quinoa)
- 1 Zwiebel
- 50g Walnusskerne
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Ahornsirup
- 3 Datteln
- 75g Feta-/Schafskäse

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl, Zucchini und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln (falls es Frühlingszwiebeln sind in grobe Stücke schneiden). Tomaten halbieren. Knoblauch schälen. Öl, Gewürzmischung und Ahornsirup mischen und den Knoblauch dazu pressen. Das Gemüse in eine große Schüssel geben und mit der Marinade gut durchmischen. Salzen, noch einmal durchmischen und auf einem Backblech verteilen. Etwa 15-20 Minuten im Backofen rösten, bis alles gar ist.

In der Zwischenzeit den Bulgur nach Packungsanweisung garen. Walnüsse grob hacken, Datteln und Gemüsezwiebel fein hacken. In einer mittelgroßen Pfanne 1-2 EL Bratfett erhitzen und die Gewürze anschwitzen. Achtung: nicht zu heiß werden lassen, damit sie nicht verbrennen! Noch etwas mehr Bratfett in die Pfanne geben, die Zwiebeln dazu geben und glasig schwitzen. Anschließend die Walnusskerne mit in die Pfanne werfen und mit einem TL Ahornsirup karamellisieren lassen. Die Zwiebel-Nuss-Mischung zusammen mit den Datteln unter den Bulgur heben und das Ofengemüse darüber verteilen. Den Schafskäse darüber zerbröseln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer keine Baharat-Gewürzmischung hat oder kaufen möchte, kann sie ganz einfach selbst machen. Dazu jeweils 0,5 EL schwarze Pfefferkörner, Koriandersamen, Kreuzkümmel, 2 Nelken, 0,5 Zimtstange (oder eine Messerspitze Zimtpulver), 3 Kardamomkapseln, 1 TL Chilipulver, 1 EL Paprikapulver und 1 Messerspitze Muskatnuss in einem Mörser fein zerstoßen und gut durchmischen. Die Menge reicht genau für das oben angegebene Gericht.