

Rezept

Taboulé mit buntem Ofengemüse

Ein Rezept von Taboulé mit buntem Ofengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

2 Pastinaken	2 Möhren
6 Stück Rosenkohl	4 EL Olivenöl
40 g Bulgur (vorgegartener Weizenschrot)	30 g Mandelstifte
70 g Rucola	1 Handvoll Minzeblätter
1 Handvoll Petersilienblätter	1 Zitrone
Salz	Pfeffer
2 EL Granatapfelkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 465 kcal, 30 g F, 10 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Pastinaken und Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Das Gemüse auf dem Blech verteilen, mit 2 EL Öl gleichmäßig beträufeln und im Ofen (Mitte) in 25-30 Min. bissfest garen.
2. Währenddessen den Bulgur in einem feinen Sieb so lange abrausen, bis das Wasser klar abläuft. Dann in eine Schüssel geben, mit 40 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.
3. Die Mandelstifte in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken tupfen, grobe Stiele entfernen, dann den Rucola klein schneiden. Die Minz- und Petersilienblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
4. Pastinaken, Möhren und Rosenkohl aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel ca. 3 Min. abkühlen lassen. Bulgur, Rucola und Kräuter hinzufügen und alles gut mischen. Für das Dressing die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und mit dem übrigen Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Dressing über das Taboulé geben und gründlich untermischen.
5. Zum Servieren das Taboulé auf Teller verteilen und mit Mandelstiften und Granatapfelkernen als Topping bestreuen.