



Auberginenragout marokkanische Art

mit Bohnen und Oliven, dazu Bulgur



ca. 25min



3-4 Personen

Lust auf einen Ausflug in die marokkanische Küche? Dann kommt dieses feine Ragout mit gebratenen Auberginen und gemischten Bohnen genau richtig. Wärmende Gewürze, leicht herbe Oliven und knusprige Mandelblättchen tragen alle ihr Scherflein bei und garantieren vollendeten Genuss. Lockerer, in Brühe gegarter Bulgur ist der perfekte Begleiter.

- 3 Auberginen
- 10g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 300g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

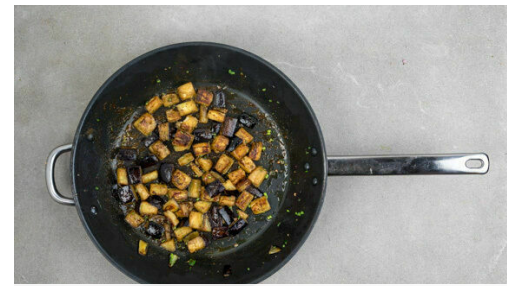
Energie 776kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 24.9g



Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken, die **Stängel** fein hacken.



Den **Bulgur**, den **restlichen Knoblauch** und das **restliche Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und den **Bulgur** abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Petersilienstängel** und die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** zu den **Auberginen** geben und ca. 1Min. mitbraten.



Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Olive**n grob hacken und mit 1EL Zucker sowie 1-2EL Essig in das **Ragout** rühren und ca. 1Min. mitgaren.



In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 des Knoblauchs**, die **Bohnen** und die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben. **1 Tomatendose** mit Wasser füllen und das Wasser in die Pfanne gießen. Ca. **2/3 des Brühgewürzes** unterrühren und das **Ragout** 8-10Min. abgedeckt bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



Die **Harissa-Gewürzmischung** mit 4EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Ragout** mit Salz und Pfeffer und ggf. 1 Prise Zucker abschmecken und auf dem **Bulgur** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** und der **restlichen Petersilie** garnieren, mit dem **Harissa-Dressing** beträufeln und servieren.