



Taboulé mit Aubergine und Tomaten

dazu Bohnencreme und Sonnenblumenkerne



ca. 25min



3-4 Personen

Taboulé ist ein Klassiker der libanesischen Küche, den wir aus unserem kulinarischen Repertoire schon lange nicht mehr wegdenken wollen. Lecker, leicht und unendlich kombinierbar ist er, der schmackhafte Bulgursalat, den wir alle so lieben! Dazu noch gebratene Aubergine, fruchtige Tomaten und frische Gurke mit Bohnencreme, delicate Tahinisauce und knusprig geröstete Sonnenblumenkerne - hach ...

- 300g Bulgur ¹
- 2 Auberginen
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 100g Tahini ¹¹
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 250g Kirschtomaten
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

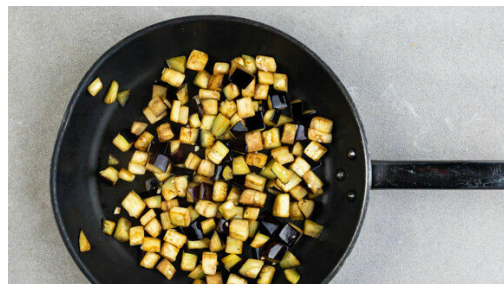
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 24.9g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und 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.



Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Auberginenwürfel** zugeben und ca. 8Min. braten, bis die **Auberginen** goldbraun und gar sind, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Auberginen** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen, **1 Knoblauchzehe** fein würfeln, den **übrigen Knoblauch** in ein hohes Püriergefäß geben.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Für das **Dressing** das **restliche Tahini** mit **2TL Granatapfelmelasse**, 2EL Olivenöl und 5-6EL Wasser verrühren. Mit ggf. mehr **Granatapfelmelasse** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Bohnen** abtropfen lassen und in dem Püriergefäß mit der **Knoblauchhälfte**, der **1/2 des Tahini**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer glatten **Creme** mixen, dabei ggf. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Tomaten** halbieren. Die **Gurke** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Auberginen**, die **Tomaten**, die **Gurken** und die **Kräuter** unter den **Bulgur** mengen und den **Salat** mit der **Bohnencreme** anrichten. Mit den **Sonnenblumenkernen** und ggf. etwas Olivenöl garnieren und mit dem **Dressing** servieren.