



Taboulé mit Aubergine und Tomaten

dazu Bohnencreme und Sonnenblumenkerne



ca. 25min



2 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 ...

- 150g Bulgur ¹
- 1 Aubergine
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 50g Tahini ¹¹
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 250g Kirschtomaten
- 1 Minigurke

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 54.6g,
Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 29.4g



In einem kleinen Topf 300ml 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 mittelgroßen 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 **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **eine Knoblauchhälfte** fein würfeln. Die **übrige Knoblauchhälfte** 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 **1TL Granatapfelmelasse**, 1EL Olivenöl und 3EL 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.