



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 Tahini-Granatapfel-Sauce und knusprig geröstete Sonnenblumenkerne - hach ...

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 994kcal, Fett 54.6g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 29.4g



1. Bulgur kochen

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.



4. Auberginen braten

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.



2. Gemüse schneiden

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.



5. Kerne anrösten

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.



3. Bohnencreme zubereiten

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



6. Salat fertigstellen

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.