



Auberginenragout marokkanische Art

mit Bohnen und Oliven, dazu Bulgur



ca. 25min



2 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 rauchige Mandeln tragen alle ihr Scherflein bei und garantieren vollendeten Genuss. Lockerer, in Brühe gegarter Bulgur ist der perfekte Begleiter.

- 1 Aubergine
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bulgur ¹
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 795kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 87.7g, Eiweiß 25.2g



2. Auberginen braten

3. Ragout kochen

4. Bulgur kochen

5. Ragout verfeinern

6. Harissa-Öl anrühren

Die **½ der Harissa-Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Wer mag, kann auch mehr **Harissa** verwenden. 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.