



Rindfleisch-Kebabs mit Auberginencreme

auf Zucchini-Karotten-Bulgur



30-40min



3-4 Personen

Ein Teller voller Aromen: Auf lockerem Bulgur mit Karotte und gebackenen Zucchiniserven servierst du gegrillte Kebabs aus saftigem Rinderhack und dazu eine feine Creme aus gerösteten Auberginen, Tahini, Knoblauch und Zitrone. „Baba Ghanoush“ heißt dieser köstliche Dip, in den man sich glatt reinlegen möchte!

- 2 große Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Tahini ²
- 20g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- 75ml Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 900kcal, Fett 46.5g,
Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 40.0g



4. Creme zubereiten

2. Hackfleisch würzen

A person wearing a white apron is holding a black baking tray. The tray contains several slices of zucchini and several meatballs, arranged in two rows. The background is a brick wall.

5. Kebabs und Zucchini garen

3. Bulgur zubereiten

6. Bulgur verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und mit den **Zucchini**scheiben vorsichtig unter den **Bulgur** heben. Den **Bulgur** nach Wunsch erneut mit Salz abschmecken, mit den **Kebabs** und der **Auberginencreme** auf Teller verteilen und servieren.