



Rindfleisch-Kebabs mit Auberginencreme

auf Zucchini-Karotten-Bulgur



30-40min



2 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!

- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ²
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Energie 967kcal, Fett 53.2g,
Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 40.8g



4. Creme zubereiten

2. Hackfleisch würzen

5. Kebabs und Zucchini garen

3. Bulgur zubereiten

6. Bulgur verfeinern

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ff6d055737e0f9bee95f39dc7b63bda_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6c755287beca994c9f500381644d155_img.jpg\)](#) [!\[\]\(394b871ff942a377ca8abbd6b4d14499_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**