



V3: Vegane Hack-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 veganen Hack 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
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Tahini ¹¹
- 20g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- 75ml Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 30.9g



2. Hack verfeinern



5. Kebabs und Zucchini garen



6. Bulgur verfeinern

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(9c2e8d1b5bd77cb5c9f83b7a9cff79fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f822cba4d3f2ea10b4ad95c475f0f631_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62daf864e0e5ec08faafdb75353dbc28_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**