



V3: Vegane Hack-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 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!

- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ¹¹
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 871kcal, Fett 41.4g,
Kohlenhydrate 87.9g, Eiweiß 31.1g



1. Auberginen grillen

4. Creme zubereiten

2. Hack verfeinern

A person wearing a white apron is holding a black baking tray. The tray contains several sliced zucchini rounds and several meatballs, arranged in two rows. The background is a wooden surface.

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.