



V: Biorindfleisch-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 Bio-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 Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 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

Energie 920kcal, Fett 49.0g,
Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 40.8g



1. Auberginen grillen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** der Länge nach vierteln und mit insgesamt 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz einreiben. Auf einem Backblech im oberen Teil des Ofens 10-15Min. goldbraun grillen, dabei ab und zu wenden.



4. Creme zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Auberginen** vom Blech nehmen und etwas abkühlen lassen, dann das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem **Knoblauch**, dem **Tahini** und **2-3EL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln** und der **Gewürzmischung** verkneten. Aus der Masse ca. **20 längliche Kebabs** formen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Kebabs und Zucchini garen

Die **Kebabs** und die **Zucchini**scheiben auf zwei Backblechen verteilen und im oberen und mittleren Teil des Ofens in 8-10Min. gar grillen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Bulgur zubereiten

Die **Karotten** und die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Den **Bulgur**, das **Brühgewürz** und 600ml Wasser dazugeben, kurz aufkochen lassen und abgedeckt bei niedriger Hitze 5–7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



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.