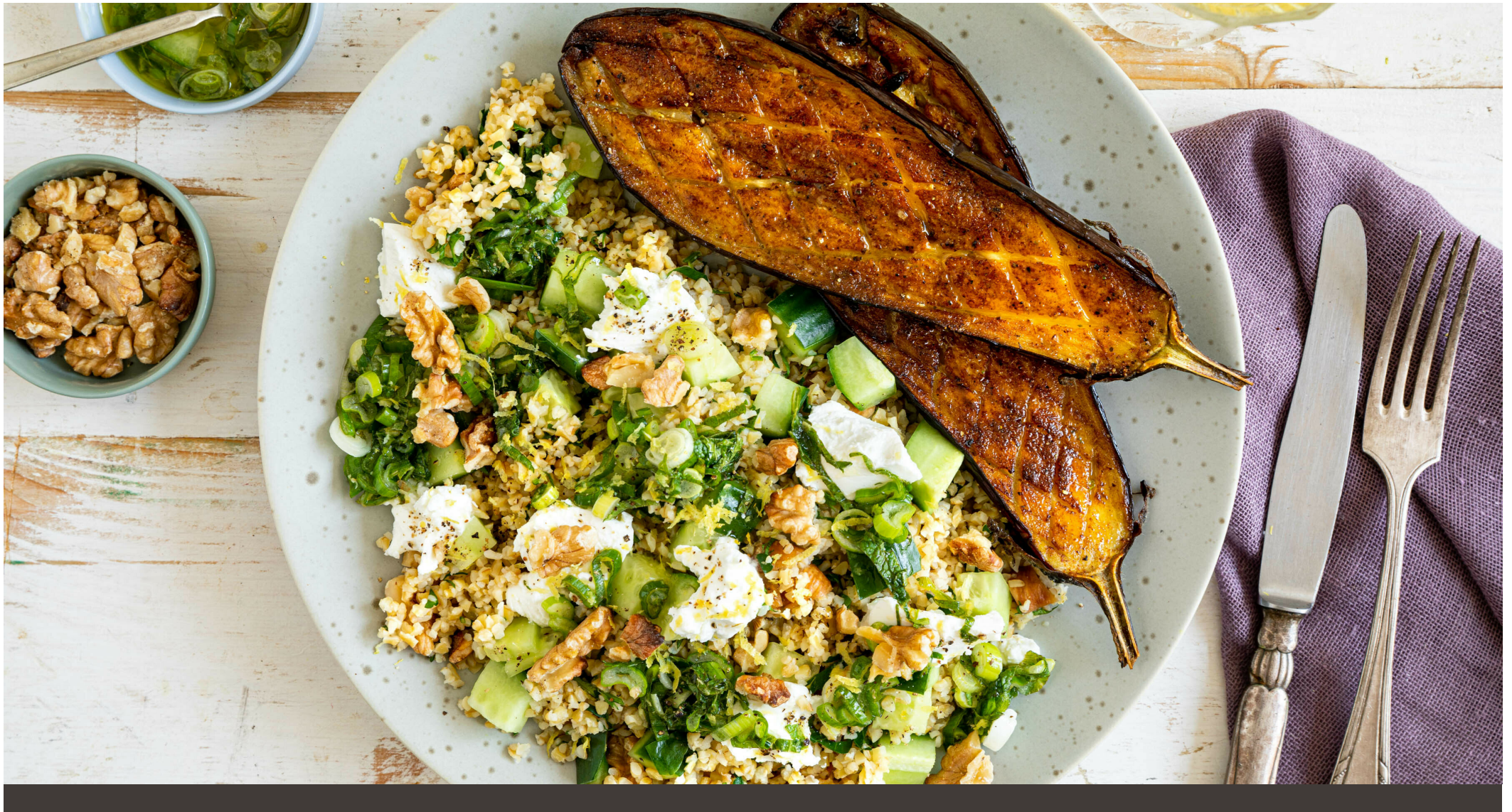




Aubergine mit Ziegenfrischkäse

auf Dattel-Bulgur mit Walnüssen



30-40min



3-4 Personen

Dieser vegetarische Traum von einem Gericht wird auch die Karnivoren unter uns überzeugen: Denn das seidige Fleisch einer würzig gebackenen Aubergine ist einfach unfassbar lecker! Damit der geschmackliche Höhenflug keinen Absturz erleidet, paaren wir die Eierpflanze mit lockerem Bulgur, mildem Ziegenkäse und Walnüssen. Ein luxuriöses Essen, das mit frischen Kräutern, Lauchzwiebeln und zitronigen Noten jedes Herz gewinnt.

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 50g getrocknete Datteln
- 2 Gurken
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 25g Walnusskerne ³
- 125g Ziegenfrischkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Nüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

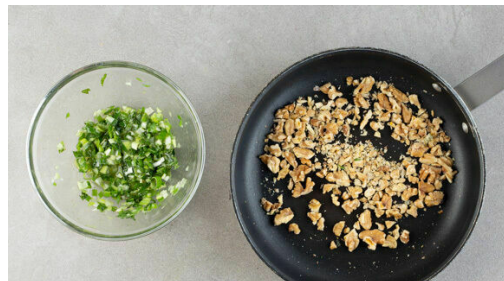
Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 18.2g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden und mit 3EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. Mit den Schnittflächen nach unten und mit Folie abgedeckt auf dem vorbereiteten Blech 10Min. im Ofen backen. Die Folie entfernen und die **Auberginen** noch 15-20Min. garen, bis sie weich sind.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken oder in der Packung zerdrücken, dann in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Für das **Dressing** 2EL Olivenöl mit **3EL Zitronensaft**, den **Lauchzwiebeln** der **Minze** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist, dabei nach der Hälfte der Zeit die **getrockneten Datteln** zugeben und mitkochen. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Bulgur verfeinern

Die **Petersilie** und **1-2EL Zitronensaft** und unter den **Bulgur** mengen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurken** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Bulgursalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Gurken** auf dem Salat verteilen, dann die **Auberginen** darauf anrichten. Mit dem **Käse**, den **Walnüssen** und der **Zitronenschale** garnieren, mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.