



Gefüllte Auberginen mit Bulgur

und cremiger Korma-Sauce

30-40min 2 Personen

Wir lieben gebackene Auberginen, denn bei dieser Garmethode werden die Auberginen auch ohne viel Öl wunderbar weich. Ihr besonderer Geschmack harmoniert mit der feinen Bulgur-Kräuter-Füllung, die cremige Kokosmilchsauce mit Korma-Currypaste rundet alles perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 30g frische Petersilie, Schnittlauch & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Bulgur¹
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Korma-Currypaste⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 672.0kcal, Fett 34.6g, Eiweiß 16.2g, Kohlenhydrate 67.5g



1. Auberginen rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** längs halbieren und kreuzweise einschneiden, ohne die Schale zu verletzen. Die Schnittflächen mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Die **Auberginen** mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen 25-30Min. rösten, bis sie weich sind.



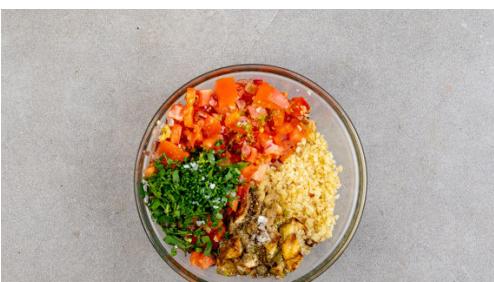
4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser einrühren, einmal aufkochen lassen und anschließend abgedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. Die **Petersilie** und den **Koriander** samt Stängeln fein schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Füllung mischen

Das weiche **Auberginenfleisch** mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen und unter den **Bulgur** mischen. Von den **Kräutern** 1EL für die **Garnitur** aufbewahren, die **restlichen Kräuter** und das **Gemüse** aus der Pfanne ebenfalls unter den **Bulgur** mischen. Mit **1EL Limettensaft** sowie **Limettenabrieb nach Geschmack** würzen.



3. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich werden.



6. Anrichten und servieren

Die **Auberginen** mit der **Bulgurmischung** füllen. Die **Kokosmilch** in einem kleinen Topf mit ca. **1/4 der Currypaste** sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren und bei niedriger Hitze 3-5Min. sanft köcheln lassen. Die gefüllten **Auberginen** mit dem **restlichen Bulgur** anrichten, mit den aufbewahrten **Kräutern** bestreuen und mit der **Korma-Sauce** servieren.