

# MARLEY SPOON



## RS Wurzelröstgemüse an Auberginencreme

serviert auf Bulgur und pfeffrigem Rucola



ca. 45min



2 Portionen

Gemüse im Ofen zu rösten, ist die wahrscheinlich leckerste Art, es zuzubereiten. Röstaromen liefern einfach einen viel intensiveren Geschmack - und das bedeutet mehr Genuss für uns. Deshalb kommt unsere Idee, aus gerösteter Aubergine und duftendem Basilikum einen Dip für ebenfalls geröstete Pastinaken und Rote Bete zu kreieren, fast einem Geniestreich nahe. Denn auch ohne Mathestudium wissen wir: Doppelt schmeckt meist besser!

## Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Pastinake
- 1 Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Rosmarin
- 150g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 10g Basilikum
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 22.8g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** und die **Pastinake samt Schale** längs in 6 Spalten schneiden, dabei die Enden entfernen. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



### 4. Creme pürieren

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit dem **Basilikum samt Stängeln**, der **½ der Bohnen**, den **gerösteten Auberginen** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. löffelweise Wasser zugeben. Mit 1TL Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Gemüse rösten

Den **Knoblauch** samt Schale mit dem Boden einer Pfanne oder einem Nudelholz leicht zerdrücken. Den **Rosmarin** von den Stängeln streifen und mit dem **Knoblauch** und dem **Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilt im Ofen in 20-30Min. weich rösten.



### 5. Salat vermengen

Den **Bulgur** mit 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und (frisch gemahlenem) Pfeffer verfeinern und auf Teller verteilen. Den **Rucola** und die **restlichen Bohnen** vermengen und darauf anrichten. Mit dem **gerösteten Wurzelgemüse** und der **Auberginencreme** garnieren und servieren.



### 3. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 6. Echt dufte!

Bulgur ist eine tolle Leinwand für Kräuter und Gewürze: Füge beim Kochen einfach die Stängel vom Rosmarin hinzu. Dein Bulgur nimmt die im Rosmarin enthaltenen ätherischen Öle beim Garen auf und versprüht später einen tollen mediterranen Duft auf deinem Teller - allerdings solltest du die Stängel vor dem Servieren besser entfernen!