



Aubergine auf Rote-Bete-Bulgur

mit Curry-Joghurdip



20-30min



4 Portionen

Lass uns dir heute mit diesem farbenfrohen Gericht den Tag verschönern: Wir servieren gut gewürzte, gebratene Aubergine auf einem bunten Bett aus Bulgur, der mit Roter Bete und Apfel abgerundet wird. Auch mit dem sonnig-gelben Dip aus Joghurt und Currypulver bekennen wir Farbe. Fantastisch!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 große Auberginen
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 2 Rote Beten
- 2 grüne Äpfel
- 20g Dill & Petersilie
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 16.6g



1. 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. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Dill** und die **Petersilie** samt Stängeln grob hacken.



2. Auberginen vorbereiten

Die **Aubergine** längs halbieren und jede Hälfte in 4-5 breite Stücke schneiden. Die **Auberginenstücke** mit 3EL Olivenöl, der **Za'atar-Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen.



5. Bulgur fertigstellen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Ahornsirup** mit 2EL Olivenöl, 4EL Essig, dem **Ingwer nach Geschmack**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und unter den **Bulgur** mengen, dann die **Rote Bete**, die **Apfelwürfel** und die **½ der Kräuter** unterheben.



3. Auberginen braten

Zwei große Pfannen bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Auberginen** in den Pfanne auf jeder Seite in 4-5Min. goldbraun anbraten. **Tipp:** Bei Bedarf etwas Olivenöl hinzugeben.



6. Anrichten und servieren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Mit dem **Currypulver** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer unter den **Joghurt** rühren. Die **Auberginen** auf dem **Bulgur** anrichten, nach Belieben mit dem **Joghurt** und den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.