



Auberginen mit gerösteten Kichererbsen

und Olivendressing, dazu Bulgur mit Rosinen



30-40min



2 Portionen

Diese gerösteten Auberginen sind ein wahr gewordener Traum – wie Butter schmelzen sie förmlich auf der Zunge! Aber auch die praktischerweise im Ofen mitgebackenen Kichererbsen haben es in sich, denn zusammen mit dem leckeren Bulgur, süßen Rosinen, fruchtigen Tomaten, massig frischen Kräutern und einem zitronig-frischen Dressing mit Oliven geht alles in eine höhere Einheit auf. Man gönnt sich ja sonst nix ...

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 2 Auberginen
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 250g Kirschtomaten
- 10g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. grüne Oliven
- 25g Rosinen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

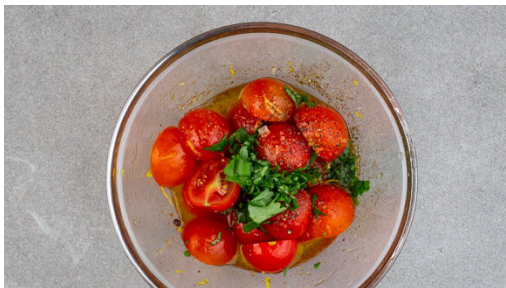
Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 108.9g, Eiweiß 19.8g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml ausreichend 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.



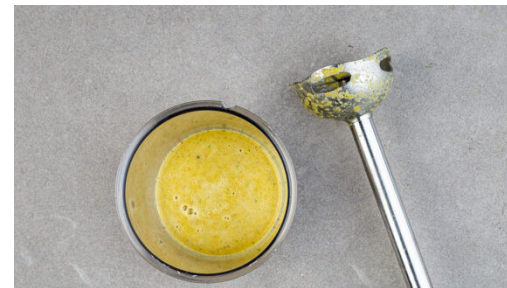
4. Tomaten würzen

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Tomaten** mit der **½ der Kräuter**, **1EL Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Auberginen backen

Die **Auberginen** längs vierteln und das **Fruchtfleisch** mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die **Auberginenspalten** mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und auf einem Backblech 23-25Min. im Ofen backen, bis sie weich und goldbraun sind.



5. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit den **Oliven**, **1TL Zitronenschale**, **½TL Gewürzmischung**, **2EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl**, **1-2EL Wasser** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



3. Kichererbsen mitbacken

Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Dann mit **½TL Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und während der letzten ca. 12Min. der Backzeit mit zu den **Auberginen** auf das Backblech geben und mitbacken.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Rosinen** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** mit dem **Bulgur** auf Teller verteilen und mit den **Kichererbsen** bestreuen. Die **Tomaten** daneben anrichten, mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.