



Aubergine auf Rote-Bete-Bulgur

mit Curry-Joghurdip



20-30min



2 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

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 große Aubergine
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 1 Rote Bete
- 1 grüner Apfel
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 735kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 18.8g



1. 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.



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. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Dill** und die **Petersilie** samt Stängeln grob hacken.



2. Aubergine vorbereiten

Die **Aubergine** längs halbieren und jede Hälfte in 4-5 breite Stücke schneiden. Die **Auberginenstücke** mit 2EL Olivenöl, der **Za'atar-Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Bulgur fertigstellen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Ahornsirup** mit 1EL Olivenöl, 2EL Essig, dem **Ingwer nach Geschmack**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 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

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Auberginen** in der 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 der **½ des Currypulvers** und je 1 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.