



Rindfleisch-Kebabs mit Auberginencreme

auf Zucchini-Karotten-Bulgur



20-30min



2 Personen

Ein Teller wie aus Tausendundeiner Nacht: Auf lockerem Bulgur mit Karotte und gebackenen Zucchinischeiben servierst du gegrillte Kebabs aus saftigem Rinderhack und dazu eine feine Creme aus gerösteten Auberginen, Tahini, Knoblauch und Zitrone. „Baba Ghanoush“ heißt dieser köstliche Dip, in den man sich glatt reinlegen möchte!

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 150g Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 20g frische Petersilie

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 811kcal, Fett 36.5g,
Kohlenhydrate 70.9g, Eiweiß 41.6g



1. Auberginen grillen

Die Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Aubergine** der Länge nach vierteln und mit insgesamt 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz einreiben. Auf einer oberen Schiene 10–15Min. im Ofen goldbraun grillen bzw. backen, dabei ab und zu wenden.



4. Baba Ghanoush zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob schneiden. Die **Auberginen** vom Blech nehmen und etwas abkühlen lassen, dann das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem **Knoblauch**, dem **Tahini** und **1-2EL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebel** schälen und möglichst fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln** und der **1/2 der Gewürzmischung** verkneten. Aus der Masse **10-12 längliche Kebabs** formen. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Kebabs und Zucchini garen

Die **Kebabs** und die **Zucchini-scheiben** auf dem Backblech verteilen und auf der obersten Schiene im Ofen 8-10Min. gar grillen bzw. backen, dabei zwischendurch immer mal wenden.



3. Bulgur zubereiten

Die **Karotten** und die **restlichen Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** und 300ml Wasser dazugeben, kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze 15-20Min. unter gelegentlichem Rühren garen.



6. Bulgur verfeinern

Die **Petersilienblätter** abzupfen, fein hacken und mit den **Zucchini**scheiben vorsichtig unter den **Bulgur** heben. Den **Bulgur** nach Wunsch erneut mit Salz abschmecken, mit den **Kebabs** und der **Auberginencreme** anrichten und servieren.