



Rindfleisch-Kebabs mit Auberginencreme

auf Zucchini-Karotten-Bulgur



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 300g Bulgur¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Tahini¹¹
- 20g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 40.3g



1. Auberginen grillen

Die Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** der Länge nach vierteln und mit insgesamt 2EL 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 **2-3EL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** schälen und möglichst fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln** und der **Gewürzmischung** verkneten. Aus der Masse ca. **20 längliche Kebabs** formen. Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Kebabs und Zucchini garen

Die **Kebabs** und die **Zucchinischeiben** 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 großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** und 600ml 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 **Zucchinischeiben** vorsichtig unter den **Bulgur** heben. Den **Bulgur** nach Wunsch erneut mit Salz abschmecken, mit den **Kebabs** und der **Auberginencreme** anrichten und servieren.