

MARLEY SPOON



Auberginenragout marokkanische Art

mit Bohnen und Oliven, dazu Bulgur



ca. 25min



2 Portionen

Lust auf einen Ausflug in die marokkanische Küche? Dann kommt dieses feine Ragout mit gebratenen Auberginen und weißen Bohnen genau richtig. Wärmende Gewürze, leicht herbe Oliven und knusprige Mandelblättchen tragen alle ihr Scherflein bei und garantieren vollendeten Genuss. Lockerer, in Brühe gegarter Bulgur ist der perfekte Begleiter.

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25g Rauchmandeln ²
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

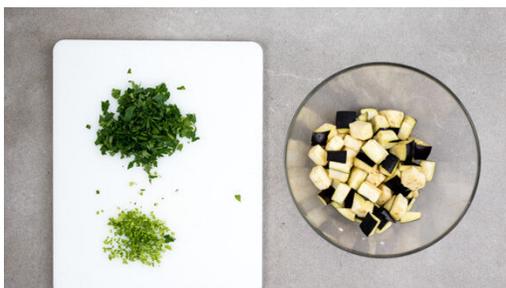
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

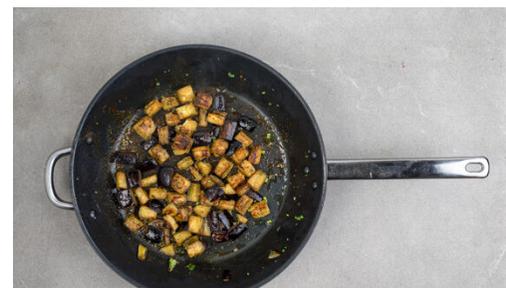
Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 96.7g, Eiweiß 27.1g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob, die **Stängel** fein hacken.



2. Auberginen braten

Die **Auberginenwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Petersilienstängel** und die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** zu den **Auberginen** geben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Ragout kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 des Knoblauchs**, die **Bohnen** und die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben. Die **Tomatendose** zu **2/3** mit Wasser füllen und das Wasser in die Pfanne gießen. Ca. **2/3 des Brühgewürzes** unterrühren und das **Ragout** 8-10Min. abgedeckt bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur**, den **restlichen Knoblauch** und das **restliche Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und den **Bulgur** 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.



5. Ragout verfeinern

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Oliven** grob hacken und mit 2TL Zucker sowie 1EL Essig in das **Ragout** rühren und ca. 1Min. mitgaren.



6. Gewürzöl anrühren

Die **1/2 der nordafrikanischen Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Ragout** mit Salz und Pfeffer und ggf. 1 Prise Zucker abschmecken und auf dem **Bulgur** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** und der **restlichen Petersilie** garnieren, mit dem **Gewürzöl** beträufeln und servieren.