

Id1199 web dish name 7717

Joghurt-Röst-Gemüse

mit Kräuter-Bulgur und Orange



30-40min



2 Personen

Wir kochen Bulgur: Der im Orient beliebte Hartweizen enthält nicht nur wichtige Ballaststoffe, er passt auch so wunderbar zu dem gerösteten Gemüse. Das schwenken wir vorher in einer Marinade aus Joghurt und orientalischen Gewürzen. So fühlen sich nicht nur die Kleinsten wie Prinzen und Prinzessinnen.

Was du von uns bekommst

- Tomate
- Orange
- Kichererbsencurry Gewürzmischung
- Aubergine
- Joghurt⁷
- grüne Paprika
- unbehandelte Zitrone
- frische, glatte Petersilie
- Bulgur¹
- Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570.0kcal, Fett 6.0g, Eiweiß 21.7g, Kohlenhydrate 94.7g



1. Gemüse hacken

Einen Topf mit 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Paprika** vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Nun die **Aubergine** und die **Paprika** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die Schale der **Zitrone** abraspeln und den Saft auspressen. Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen.



4. Gemüse garen

Ein Backblech mit Backpapier belegen, das **Gemüse** darauf verteilen und im Ofen für 20-25Min. garen bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** mit einer Prise Salz in das kochende Wasser geben, auf niedrigster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10-15Min. gar köcheln. Dann 5Min. abgedeckt, aber ohne Hitze, ziehen lassen. Zum Schluss Bulgur mit einer Gabel auflockern und warm halten.



5. Salat vorbereiten

Inzwischen die Schale der **Orange** rundherum abschneiden. Dabei auch das weiße Bittere entfernen. Die **Orange** nun in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Röllchen schneiden. Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den restlichen **Joghurt** mit 1TL **Zitronenabrieb**, Salz und Pfeffer cremig rühren.



3. Marinade mischen

Inzwischen in einer großen Schüssel 3/4 vom **Joghurt** mit dem **Gewürz**, 1/2 EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer vermischen. Nun das ganze **Gemüse** aus Schritt 1 ohne **Zitronenschale** in die **Joghurt-Marinade** geben und gut vermengen.



6. Salat mischen

3-4EL **Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl, die Hälfte der **Petersilie** und die **Lauchzwiebeln** unter den **Bulgur** mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur** auf Tellern oder einer Platte servieren, das **Ofengemüse** darüber verteilen. Mit den **Orangenstücken** und dem restlichen **Joghurt** und der **Petersilie** garnieren.