

# MARLEY SPOON



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Aubergine
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>4</sup>
- 1 Rote Bete
- 1 grüner Apfel
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>3</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

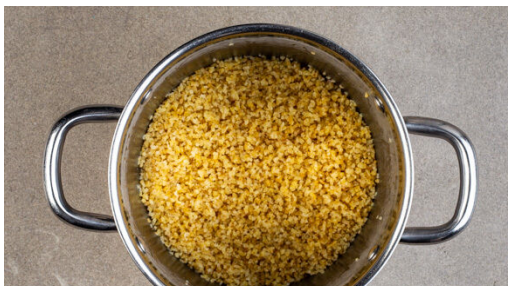
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 18.1g



### 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.



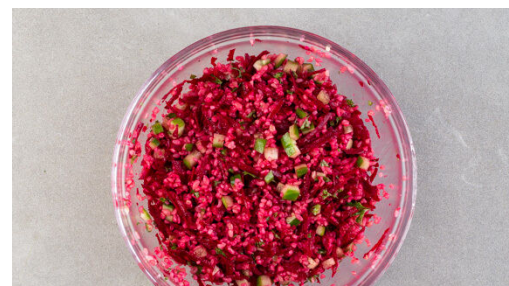
### 4. Zutaten vorbereiten

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 **Auberginestücke** 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 **1/2 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 **1/2 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.