



Gefüllte Auberginen mit Bulgur

und cremiger Korma-Sauce



30-40min



2 Personen

Wir lieben gebackene Auberginen, denn bei dieser Garmethode werden die Auberginen auch ohne viel Öl wunderbar weich. Ihr besonderer Geschmack harmoniert mit der feinen Bulgur-Kräuter-Füllung, die cremige Kokosmilchsauce mit Korma-Currypaste rundet alles perfekt ab. Veganer Genuss vom Feinsten!

- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 30g frischer Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 200g Bulgur ¹
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Korma-Currypaste

- Salz
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 92.1g, Eiweiß 18.1g



1. Auberginen rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** längs halbieren und kreuzweise einschneiden, ohne die Schale zu verletzen. Die Schnittflächen mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Die **Auberginen** mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen 25-30Min. rösten, bis sie weich sind.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser einrühren, einmal aufkochen lassen und anschließend abgedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. Die **Petersilie** und den **Koriander** samt Stängeln fein schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Füllung mischen

Das weiche **Auberginenfleisch** mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen und unter den **Bulgur** mischen. **1 EL der Kräuter** für die **Garnitur** aufbewahren, die **restlichen Kräuter** und das **Gemüse** aus der Pfanne ebenfalls unter den **Bulgur** mischen. Mit **1 EL Limettensaft** sowie **Limettenabrieb nach Geschmack** würzen.



3. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich werden.



6. Sauce zubereiten

Die **Auberginen** mit der **Bulgurmischung** füllen. Die **Kokosmilch** in einem kleinen Topf mit ca. **1/4 der Currypaste** sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren und bei niedriger Hitze 3–5 Min. sanft köcheln lassen. Die gefüllten **Auberginen** mit dem **restlichen Bulgur** anrichten, mit den aufbewahrten **Kräutern** garnieren und mit der **Korma-Sauce** servieren.