



Aubergine auf Rote-Bete-Bulgur

mit Kurkuma-Kokos-Dip



ca. 25min



2 Personen

Nur weil's draußen noch eine Weile kalt und grau ist, heißt das ja nicht, dass es drinnen genauso trostlos sein muss! 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 Kokosjoghurt und Kurkuma bekennen wir Farbe! Fantastisch!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur¹
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 Rote Bete
- 1 Apfel
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Becher Kokosjoghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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 718kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 16.9g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen 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 **Auberginenstücke** mit 2EL Olivenöl, der **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 4-5Min. goldbraun anbraten. Bei Bedarf etwas Olivenöl hinzugeben.



6. Anrichten und servieren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Mit **1/2TL Kurkuma** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter den **Kokosjoghurt** rühren. Die **Auberginen** auf dem **Bulgur** anrichten, nach Belieben mit dem **Kurkuma-Kokos-Dip** und den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.