MARLEY SPOON



Bio-Rindfleisch-Kebabs mit Auberginencreme

auf Zucchini-Karotten-Bulgur

30-40min 4 Portionen

Ein Teller voller Aromen: Auf lockerem Bulgur mit Karotte und gebackenen Zucchinischeiben servierst du gegrillte Kebabs aus saftigem Bio-Rinderhack und dazu eine feine Creme aus gerösteten Auberginen, Tahini, Knoblauch und Zitrone. „Baba Ghanoush" heißt dieser köstliche Dip, in den man sich glatt reinlegen möchte!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 300g Bulgur [1]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Tahini [2]
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 900kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 40.0g



1. Auberginen grillen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** der Länge nach vierteln und mit insgesamt 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz einreiben. Auf einem Backblech im oberen Teil des Ofens 10–15Min. goldbraun grillen, dabei ab und zu wenden.



2. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln** und der **Gewürzmischung** verkneten. Aus der Masse ca. **20 längliche Kebabs** formen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Bulgur zubereiten

Die **Karotten** und die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Den **Bulgur**, das **Brühgewürz** und 600ml Wasser dazugeben, kurz aufkochen lassen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



4. Creme zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Auberginen** vom Blech nehmen und etwas abkühlen lassen, dann das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem **Knoblauch**, dem **Tahini** und **2–3EL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kebabs und Zucchini garen

Die **Kebabs** und die **Zucchinischeiben** auf zwei Backblechen verteilen und im oberen und mittleren Teil des Ofens in 8–10Min. gar grillen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



6. Bulgur verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und mit den **Zucchinischeiben** vorsichtig unter den **Bulgur** heben. Den **Bulgur** nach Wunsch erneut mit Salz abschmecken, mit den **Kebabs** und der **Auberginencreme** auf Teller verteilen und servieren.