MARLEY SPOON



Aubergine auf Rote-Bete-Bulgur

mit Curry-Joghurtdip

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 Bulgur [1]
- 1 Aubergine
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [4]
- 1 Rote Bete
- 1 grüner Apfel
- 10g Petersilie
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 1 Becher Joghurt [2]

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
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion
Energie 635kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 83.6g, Eiweiß 15.1g



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 ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Aubergine vorbereiten

Die **Aubergine** längs halbieren und jede Hälfte in 4–5 breite Stücke schneiden. Die **Auberginenstücke** mit 2EL Olivenöl, der **Za'atar-Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



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.



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.



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 **½ der Kräuter** unterheben.



6. Anrichten und servieren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Mit der **½ des Currypulvers** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter den **Joghurt** rühren. Die **Auberginen** auf dem **Bulgur** anrichten, nach Belieben mit dem **Joghurtdip** und den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.