



Gefüllte Auberginen mit Bulgur und cremiger Korma-Sauce



30-40min



3-4 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!

- 2 Auberginen
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 30g Petersilie, Koriander & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Limette
- 400g Bulgur ¹
- 400ml Kokosmilch
- 1 Packung Korma-Currypaste

- Salz
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 712kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 17.2g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren und kreuzweise einschneiden, ohne die Schale zu verletzen. Die Schnittflächen mit 1-2TL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Die **Auberginen** mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 25-30Min. rösten, bis sie weich sind.



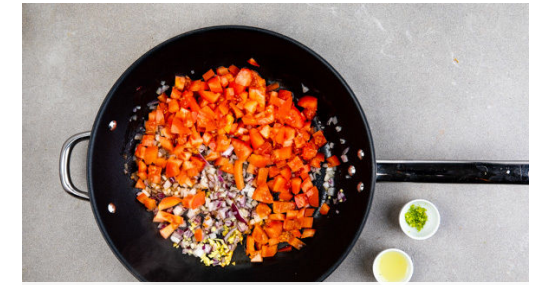
Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** 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 feine Röllchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.






Das weiche **Auberginenfleisch** mit einem Löffel jeweils vorsichtig aus der Schale lösen und unter den **Bulgur** mischen. **2EL der Kräuter** für die **Garnitur** aufbewahren, die **restlichen Kräuter** und das **Gemüse** aus der Pfanne ebenfalls unter den **Bulgur** mischen. Mit **1EL Limettensaft** sowie **Limettenschale nach Geschmack** verfeinern.



In einem mittelgroßen Topf 1,5L 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.



Die **Auberginenschalen** mit der **Bulgurmischung** füllen. Die **Kokosmilch** und 100ml Wasser in einem kleinen Topf mit der **1/2 der Currypaste** sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren und bei niedriger Hitze 3-5Min. sanft köcheln lassen. Die gefüllten **Auberginen** mit dem **restlichen Bulgur** anrichten, mit den aufbewahrten **Kräutern** garnieren und mit der **Korma-Sauce** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**