



Taboulé mit Aubergine und Tomaten

dazu Bohnencreme und Sonnenblumenkerne



ca. 25min



3-4 Personen

Taboulé ist ein Klassiker der libanesischen Küche, den wir aus unserem kulinarischen Repertoire schon lange nicht mehr wegdenken wollen. Lecker, leicht und unendlich kombinierbar ist er, der schmackhafte und gesunde Bulgursalat, den wir alle so lieben! Dazu noch gebratene Aubergine, fruchtige Tomaten und frische Gurke mit Bohnencreme, delikate Tahinisauce und knusprig geröstete Sonnenblumenkerne - hach ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur ¹
- 2 Auberginen
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 100g Tahini ¹¹
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 500g Kirschtomaten
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 879kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 27.9g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Falls nötig in ein Sieb abgießen.



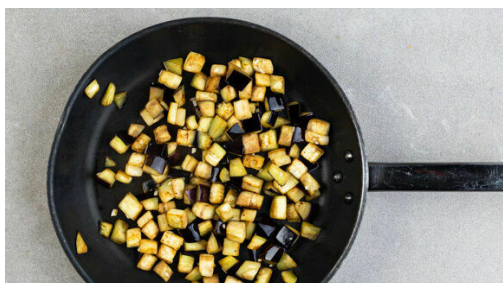
2. Gemüse schneiden

Die **Auberginen** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen, **1 Knoblauchzehe** fein würfeln, den **übrigen Knoblauch** in ein hohes Püriergefäß geben.



3. Bohnencreme zubereiten

Die **Bohnen** abtropfen lassen und in dem Püriergefäß mit der **Knoblauchhälfte**, der **1/2 des Tahini**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer glatten **Creme** mixen, dabei ggf. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Auberginen braten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Auberginenwürfel** zugeben und ca. 8Min. braten, bis die **Auberginen** goldbraun und gar sind, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Für das **Dressing** das **restliche Tahini** mit **2TL Granatapfelmelasse**, 2-3EL Olivenöl und 5-6EL Wasser verrühren. Mit ggf. mehr **Granatapfelmelasse** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** halbieren. Die **Gurke** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Auberginen**, die **Tomaten**, die **Gurken** und die **Kräuter** unter den **Bulgur** mengen und den **Salat** mit der **Bohnencreme** anrichten. Mit den **Sonnenblumenkernen** und ggf. etwas Olivenöl garnieren und mit dem **Dressing** servieren.