



Auberginen mit gerösteten Kichererbsen

und Olivendressing, dazu Bulgur mit Rosinen



30-40min



3-4 Personen

Diese gerösteten Auberginen sind ein wahr gewordener Traum - wie Butter schmelzen sie förmlich auf der Zunge! Aber auch die praktischerweise im Ofen mitgebackenen Kichererbsen haben es in sich, denn zusammen mit dem leckeren Bulgur, süßen Rosinen, fruchtigen Tomaten, massig frischen Kräutern und einem zitronig-frischen Dressing mit Oliven geht alles in eine höhere Einheit auf. Man gönnt sich ja sonst nix ...

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur ¹
- 3 Auberginen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 500g Kirschtomaten
- 30g Koriander & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen grüne Oliven
- 50g Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

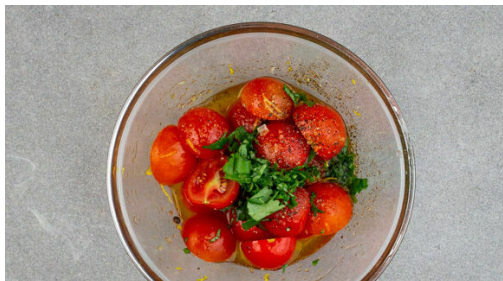
Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 19.1g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



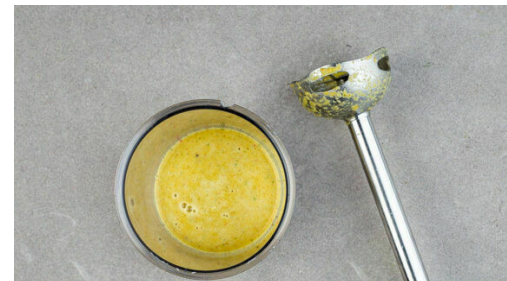
4. Tomaten würzen

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Kirschtomaten** mit der **1/2 der Kräuter, 2EL Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Auberginen backen

Die **Auberginen** längs vierteln und das **Fruchtfleisch** mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die **Auberginenspalten** mit 2EL Olivenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer auf zwei Backblechen vermengen und im Ofen 23-25Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



5. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit den **Oliven, 2TL Zitronenschale, 1TL der Gewürzmischung, 4EL Zitronensaft, 4EL Olivenöl, 3-4EL Wasser** und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



3. Kichererbsen mitbacken

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Kichererbsen** mit **1TL der Gewürzmischung, 2EL Olivenöl** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die Position der Bleche tauschen und die **Kichererbsen** mit den **Auberginen** auf den Backblechen die letzten 12Min. der Garzeit mitbacken.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Rosinen** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** mit dem **Bulgur** auf Teller verteilen und mit den **Kichererbsen** bestreuen. Mit den **Tomaten** anrichten, das **Dressing** darüberträufeln und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.