

Id1199 web dish name 7717

Ofengemüse in Joghurt-Marinade

mit Bulgur und Orangen



30-40min



4 Personen

Wir marinieren Melanzani, Paprika und Tomaten in einer Joghurt-Sauce, die wir vorher mit einer tollen Gewürzmischung abschmecken. Im Ofen wird das Gemüse dann richtig schön angeröstet, sodass sich die Aromen voll entfalten können. Dazu gibt's eine Portion Bulgur. Wer mag, gibt zum Schluss noch ein paar saftige Orangenfilets drüber. Einfach himmlisch!

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Frühlingszwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Bulgur¹
- frische Petersilie
- Joghurt⁷
- Melanzani
- Orange
- grüne Paprika
- Laszlos Gulaschgewürz
- Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 15.5g, Eiweiß 19.6g, Kohlenhydrate 80.5g



1. Gemüse hacken

Einen Topf mit 600ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. **Paprika** vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die **Melanzani** und die Paprika in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. 1TL Schale der **Zitrone** abreiben und Saft auspressen. Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen.



4. Bulgur kochen

Inzwischen 2/3 des **Bulgurs** ins kochende Wasser geben, auf niedrigster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10- 15Min. gar köcheln. Dann 5Min. abgedeckt, aber ohne Hitze, ziehen lassen. Zum Schluss Bulgur mit einer Gabel auflockern und warm halten. Der übrige Bulgur wird nicht verwendet, kann aber, wie Reis, als Beilage serviert werden.



2. Marinade zubereiten

In einer großen Schüssel 3/4 vom **Joghurt** mit der **Gewürzmischung**, 1EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer vermischen. Nun das ganze **Gemüse** aus Schritt 1 mit **Zitronenschale** und **Knoblauch** in die Joghurt-Marinade geben und gut vermengen.



5. Salat vorbereiten

Währenddessen die Schale der **Orange** rundherum abschneiden. Dabei auch das weiße Bittere entfernen. Die Orange nun in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Jungzwiebeln** in feine Röllchen schneiden. Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den restlichen **Joghurt** mit Salz und Pfeffer cremig rühren.



3. Gemüse rösten

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen, das **Gemüse** darauf verteilen, sodass es nicht übereinander liegt und im Ofen für ca. 20-25Min. garen, bis das Gemüse gar und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal die Backbleche tauschen.



6. Salat mischen

3-4EL **Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl, die Hälfte der **Petersilie** und die **Jungzwiebeln** unter den **Bulgur** mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bulgur auf Tellern oder einer Platte servieren, dass **Ofengemüse** darüber verteilen. Nach Geschmack mit den **Orangenstücken**, dem restlichen **Joghurt**, sowie der Petersilie garnieren.