

MARLEY SPOON



Gefüllte Auberginen mit Bulgur

und cremiger Korma-Sauce



30-40Min.



2 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 feine Kokosmilchsauce mit Korma-Currypaste rundet alles perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 30g frische Petersilie, Schnittlauch & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Bulgur ¹
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipps

Der Ingwer lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 672.0kcal, Fett 34.6g, Eiweiß 16.2g, Kohlenhydrate 67.5g



1. Auberginen rösten

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



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen lassen und anschließend abgedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 7-10Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben. Die **Petersilie** und den **Koriander** samt Stängeln fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden oder hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Füllung mischen

Das weiche **Auberginenfleisch** mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen und unter den **Bulgur** mischen. Von den **Kräutern** 1EL für die **Garnitur** aufbewahren, die **restlichen Kräuter** mit dem **Gemüse** aus der Pfanne ebenfalls untermischen. Mit **1EL Limettensaft** und **Limettenabrieb** nach Geschmack würzen.



3. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf 1L 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.



6. Anrichten und servieren

Die **Auberginen** mit der **Bulgurmischung** füllen. Die **Kokosmilch** in einem kleinen Topf mit ca. **1/4 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 **restlichen Kräutern** bestreuen und mit der **Korma-Sauce** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**