

# 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 <sup>1</sup>
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Korma-Currypaste <sup>6</sup>

## 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

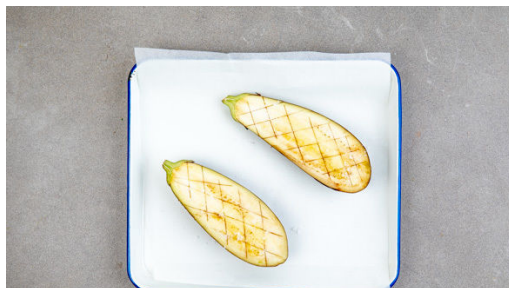
Der Ingwer lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.

### 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



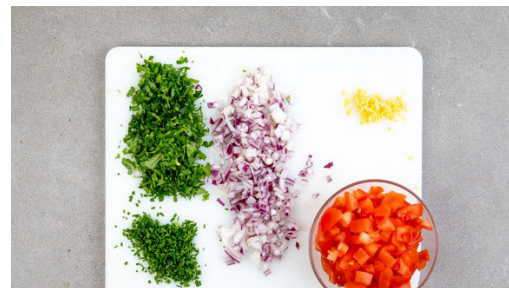
### 1. Auberginen rösten

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.



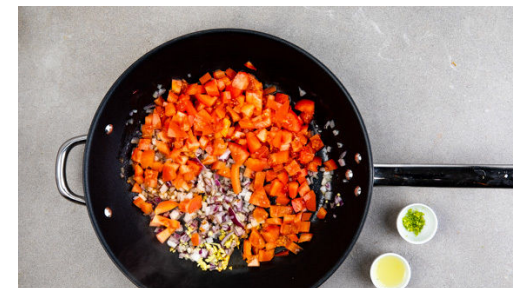
### 2. Gemüse vorbereiten

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](https://marleyspoon.de) an. #marleyspooning