



Orientalische Kebabs, Zucchini-Bulgur und Melanzanicreme

 30-40min  4 Personen

Es wird orientalisch auf euren Tellern: Im Ofen saftig gegrillte Kebabs aus Faschiertem, goldbraun gebackene Zucchinischeiben und fluffiger Bulgur wie aus 1001 Nacht. Dazu gibt es Baba Ghanoush, ein Püree aus im Ofen gerösteten Auberginen, Tahini und Zitrone. Da fehlt nur noch der fliegende Teppich!

Was du von uns bekommst

- 2 Bulgur¹
- 2 gelbe Zwiebel
- 2 gemischtes Faschiertes
- Tahini¹¹
- Karotten
- 2 Zucchini
- Habeshas Berbere
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Melanzani
- Zitrone
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Pfanne
- Zitronenpresse
- Sparschäler
- Backrohr mit Grillfunktion
- Backblech
- Backpapier
- Messbecher
- Küchenreibe
- Stabmixer

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.

Inhaltsangaben pro Portion

1. Melanzani vorbereiten

Die Grillfunktion des Backrohrs auf 250°C vorheizen. Die **Melanzani** der Länge nach vierteln und mit etwas Salz und 1-2EL Olivenöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 10-15Min. im Rohr goldbraun grillen, dabei ab und zu wenden.

4. Melanzanicreme zubereiten

Zitronensaft auspressen. **Knoblauch** schälen, grob schneiden. Die **Melanzani** vom Blech nehmen (das Blech aufheben), abkühlen lassen. Dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit dem **Knoblauch** und dem **Tahini** in ein höheres Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, mit 2-3EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Fleisch vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen und möglichst fein hacken. Das **Faschierte** mit der **Gewürzmischung** und der **Hälfte** der **Zwiebeln** verkneten und daraus 20 längliche Kebabs formen. Die **Karotte** schälen und grob raspeln. **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

5. Kebab zubereiten

Die **Kebabs** nun mit den **Zucchini** auf das Melanzaniblech geben und auf der obersten Schiene im Backrohr ca. 8-10Min. gar grillen, dabei öfters wenden.

3. Bulgur zubereiten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, die restliche **Zwiebel** und **Karotten** darin ca. 1-2Min. dünsten. Nun 3/4 vom **Bulgur** sowie 600ml Wasser dazugeben, kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 15-20Min. unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Wer großen Hunger hat, verwendet den gesamten **Bulgur**.

6. Bulgur fertigstellen

Inzwischen die **Petersilie** ohne harte Stängel fein hacken, zum Schluss zusammen mit der **Zucchini** vorsichtig unter den **Bulgur** heben. Evtl. mit etwas Salz abschmecken. Dazu die **Melanzanicreme** und die **Kebabs** servieren.