



Gefüllte Aubergine mit Bulgur

PORTIONEN: 4 PORTIONEN

SOMMER

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

2 Auberginen

160 g Bulgur

160 ml Wasser

2 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver,

Koriander, Kreuzkümmel

1 Knoblauchzehe

Chiliflocken nach Bedarf

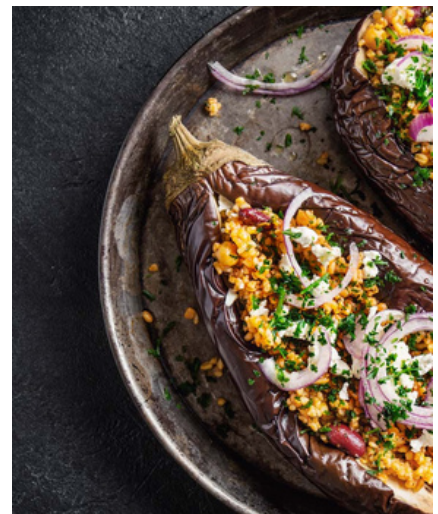
Salz

150 g Feta

etwas Petersilie

4 TL Saure Sahne

opt.: ausgelassener Speck



Zubereitung

Die Auberginen waschen und halbieren

Anschließend das Fleisch der Auberginen einritzen und ausreichend mit Salz bestreuen, damit das Salz, der Aubergine Wasser entziehen kann

Das Salz nach ca. 30 Minuten mit einem Küchentuch abtupfen

Die Hälften im Ofen bei 220° Ober- / Unterhitze ca. 20-30 Minuten backen, bis das Fleisch weich ist

Anschließend die Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel leicht aushöhlen



Gefüllte Aubergine mit Bulgur

PORTIONEN: 4 PORTIONEN

SOMMER

WWW.LINDCHEN.DE

Zubereitung

Das Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen und anschließend den Bulgur darin ca. 15 Minuten quellen lassen

In einer Pfanne 2 EL Tomatenmark leicht anbraten und anschließend mit den Bulgur vermischen

Paprikapulver, gemahlener Koriander, gemahlener Kreuzkümmel, Chiliflocken nach Bedarf, Salz und eine ausgepresste Knoblauchzehe hinzugeben und gut mit dem Bulgur vermischen

Den Feta zerbröseln und ebenfalls mit dem Bulgur vermischen

Die Auberginenhälften nun mit dem Bulgur (und optional mit dem Speck) füllen

Anschließend für ca. 10-15 Minuten backen

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und auf jede der Auberginenhälften je einen TL saure Sahne geben

Etwas glatte Petersilie nach Bedarf kleinhacken und über die Auberginenhälften streuen
Heiß servieren!