



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW23
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Gefüllte Aubergine mit Bulgur und Minz-Schmand, dazu einen frischen Salat

Dieses Gericht versetzt Dich an einem lauen Sommerabend nach Griechenland, an dem Dir das traditionelle Gericht „Papuzaki“ wahre Gaumenfreuden bereitet. Genauso lecker ist unsere vegetarische Variante – und dank des Bulgurs als Füllung benötigt es keine weitere Beilage! Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Auberginen



Bulgur



Minze



Schmand



Salatherz



Zwiebel



stückige Tomaten



Knoblauch



Gewürzmischung



Schnittlauch



Tomate

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Bulgur 1)	150 g	300 g
Auberginen	2	4
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Za'atar“ 15)	4 g	8 g
Minze/Schnittlauch	2 Stängel/1 Bund	4 Stängel/2 Bund
Schmand 7)	150 g	300 g
Salatherz	1	2
Tomate	1	2

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 693 kcal
Kohlenhydrate: 74 g
Fett: 35 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 16 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer, (Weißwein-)Essig 12)

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf (mit Deckel), kleine Schüssel (2), Knoblauchpresse, große Pfanne, Auflaufform, große Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 300 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Bulgur** hineingeben und Hitze reduzieren, dann ca. 7 Min. abgedeckt ziehen lassen.

2 Auberginen halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen.



3 Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** klein würfeln, **Knoblauch** pressen. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, beides darin 2 – 3 Min. andünsten. Dann mit den **stückigen Tomaten** ablöschen. Mit der **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Danach den **Bulgur** unter die Mischung heben.

4 Minze trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige Blätter zur Dekoration beiseitelegen. Den Rest mit dem **Schmand** in einer kleinen Schüssel vermischen, nach Belieben mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



5 Auberginenhälften in einer leicht gefetteten Auflaufform verteilen, mit **Tomaten-Bulgur-Mischung** füllen, **Minz-Schmand** darauf verteilen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. überbacken.

6 Salatherz in 2 cm große Stücke schneiden, **Tomate** würfeln, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, 2 EL **Essig**, 1 TL **Salz**, 1/2 TL **Pfeffer** und **Schnittlauch** zu einem **Dressing** verrühren. **Salat** und **Tomaten** vorsichtig unterheben.



7 Auberginen auf Tellern verteilen, mit der restlichen **Minze** bestreuen, **Salat** dazu anrichten und genießen!