

Rezept

Aubergineneintopf mit Bulgur

Ein Rezept von Aubergineneintopf mit Bulgur, am 16.05.2025

Zutaten

3 große Auberginen	1 TL Salz
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln	3 Stängel glatte Petersilie
8 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
150 g grober Bulgur	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Die Auberginen putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz mischen und ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, zwei in feine Ringe, die übrige in ca. 5 cm lange Stücke und dann in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Tomatenmark unter Rühren kurz mitdünsten. Knoblauch, Petersilie und Auberginen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei kleiner Hitze weitere 5 Min. dünsten. 100 ml Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren 15 Min. köcheln lassen.

4. Bulgur, Frühlingszwiebelringe und 300 ml Wasser dazugeben. Alles unter gelegentlichem Rühren weitere 20 Min. köcheln lassen, bis der Bulgur gar ist. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen. Den Eintopf in tiefe Teller verteilen und mit den Frühlingszwiebelstreifen bestreut servieren. Dazu passt Brot.