

## Rezept

# Bulgur-Auberginen mit Kräuter-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Bulgur-Auberginen mit Kräuter-Joghurt-Dip, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Auberginen (à ca. 250 g)	<b>6 EL</b> Olivenöl
<b>5</b> große Tomaten	<b>2</b> Zwiebeln
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>200 g</b> Bulgur
<b>3 EL</b> getrocknete Sauerkirschen (ersatzweise Cranberrys)	<b>50 g</b> Walnusskerne
Salz	<b>2 EL</b> Tomatenmark
je 1/4 TL Zimtpulver und gemahlener Kreuzkümmel	Pfeffer
<b>150 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)	<b>5 Zweige</b> Minze
Salz	ca. 1/3 Bund Dill
<b>1 Msp.</b> Chilipulver	<b>1</b> kleine Knoblauchzehe
	Pfeffer
	1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, Stielansätze abschneiden und die Auberginen längs halbieren. 1-2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Auberginen darin in 6-8 Min. rundum anbraten. Herausnehmen. Die restlichen Auberginen ebenso anbraten.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form mit etwas Öl auspinseln. Die Tomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Bulgur einrühren und kurz anschwitzen. Den Tomatensaft und ca. 350 ml Wasser zugießen und den Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen die Sauerkirschen grob zerschneiden, Walnüsse grob hacken. Die Auberginen mit einem Teelöffel bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein hacken und mit Kirschen, Nüssen und Tomatenmark unter den Bulgur mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Die Masse in die Auberginen füllen und mit Tomatenscheiben belegen. Salzen und pfeffern. Die Auberginen in die Form setzen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30-40 Min. garen.
4. Für den Dip Minze und Dill waschen, und trocken schütteln. Blättchen und Spitzen abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kreuzkümmel pikant würzen. Zu den Auberginen servieren.