

## Rezept

# Bulgur-Gemüse-Blech

Ein Rezept von Bulgur-Gemüse-Blech, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Bulgur	<b>400 ml</b> heiße Gemüsebrühe
<b>2</b> Auberginen (ca. 500 g)	Salz
<b>3</b> rote Zwiebeln	<b>4</b> Möhren
Pfeffer	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>250 g</b> Joghurt (3,8 % Fett)	<b>100 g</b> Ajvar (Glas)
<b>1</b> Granatapfel	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>2 TL</b> flüssiger Honig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 15 g F, 13 g EW, 63 g KH

## Zubereitung

1. Bulgur mit Brühe übergießen, zugedeckt ziehen lassen. Auberginen waschen, putzen, längs vierteln, in Scheiben schneiden, leicht salzen. Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Möhren putzen, schälen, längs vierteln, in Stücke schneiden. Gemüse auf einem tiefen Blech verteilen, salzen, pfeffern, Öl unterrühren. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, zweimal wenden. Joghurt und Ajvar verrühren, salzen und pfeffern. Granatapfel entkernen. Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken. Bulgur und Honig unter das Gemüse mischen. Ca. 5 Min. backen. Gemüse mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen. Den Dip dazu servieren.