

Rezept

Libanesischer Auberginen-Bulgur

Ein Rezept von Libanesischer Auberginen-Bulgur, am 17.04.2024

Zutaten

300 ml Gemüsebrühe	75 g Bulgur
2 kleine rote Zwiebeln	1 große Aubergine (ca. 400 g)
4 Stiele glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz	20 g Sultaninen
2 TL Aceto balsamico	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
je 1/4 - 1/2 TL Cayennepfeffer, Zimt- und Kurkumapulver	50 g saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. 200 ml Brühe aufkochen. Bulgur waschen und dazugeben, dann aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. (oder nach Packungsangabe) köcheln lassen. Zugedeckt warm halten.

2. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Aubergine waschen, putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und zerpfücken. Einen beschichteten Wok erhitzen, das Öl darin heiß werden lassen. Die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 3 Min. andünsten. Auberginenwürfel dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anbraten, salzen und 4-5 Min. weiterbraten, bis sie an Volumen verlieren. Sultaninen und restliche Brühe dazugeben und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, bis die Sultaninen weich sind.

3. Mit Essig, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt- und Kurkumapulver würzen. Bulgur untermischen, erwärmen und anrichten. Saure Sahne glatt rühren und je einen Klecks daraufgeben. Mit Petersilie bestreuen.