



ZU GAST
IN ANDEREN
KÜCHEN

GEFÜLLTE
AUBERGINEN



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



ZU GAST
IN ANDEREN
KÜCHEN



GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT BULGUR-GEMÜSE UND KICHERERBSEN

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

200g Bulgur
6 kleine, runde Auberginen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
6 Stiele glatte Petersilie
1 rote Paprika
6 mittelgroße Tomaten
70g Tomatenmark
400g getrocknete Kichererbsen
(über Nacht eingeweicht)
70g Tomatenmark
2 TL getrocknete Minze
2 EL Rapsöl
Jodsalz mit Flourid
und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Den Bulgur für ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Das obere Drittel der Aubergine abschneiden und den Deckel für später aufbewahren. Mit einem Löffel die Aubergine vorsichtig aushöhlen. Dabei einen 1 cm dicken Rand lassen.

Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Chilischoten und die Petersilie fein hacken, die Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls fein würfeln, die Kichererbsen abtropfen lassen.

Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprikawürfel etwa sieben Minuten anschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Hälfte der gewürfelten Tomaten, die Kichererbsen, die Petersilie, den Knoblauch, die Chilischoten und den abgetropften Bulgur unterrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Die Füllung in die Auberginen geben und die abgetrennten Hauben auf die Auberginen setzen. Die Auberginen aufrecht in einen hohen Topf stellen. 700 ml Wasser mit den restlichen gestückelten Tomaten, dem Tomatenmark, dem gehackten Knoblauch und der Minze verquirlen. Die Flüssigkeit zu den Auberginen in den Topf geben, so dass diese bedeckt sind. Die Auberginen mit einem kleinen Teller beschweren, damit sie nicht an der Oberfläche schwimmen und ca. 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.