



MEIN GENUSS



Auberginen mit Bulgur & Joghurt



It's a match!

Kreuzkümmel darf nicht fehlen, denn es verleiht deinen orientalischen Gerichten den typischen Geschmack!

Vorbereitung
15 min

Niveau
Mittel

Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1** In einer Schüssel Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Paprikapulver, Zitronenschalen von 2 Zitronen, ca. 90 ml Olivenöl sowie $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz vermengen.
- 2** Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- 3** Die Auberginen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch leicht rautenförmig einschneiden. Die Hälften mit der Würzmischung bestreichen, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und 40 Minuten garen.
- 4** Inzwischen den Bulgur mit 140 ml kochendem Wasser übergießen.
- 5** Die Sultaninen für 10 Minuten in 50 ml warmem Wasser einweichen, anschließend abgießen und mit dem restlichen Öl zum Bulgur geben.
- 6** Die Frühlingszwiebeln schneiden, die Oliven halbieren und zusammen mit den frischen Kräutern sowie Zitronensaft aus einer Zitrone zum Bulgur geben. Mit 1 Prise Salz würzen und gut vermengen.
- 7** Die Auberginenhälften auf Tellern anrichten, den Bulgursalat darauf drapieren. Mit dem Joghurt garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Zutaten

Für die Auberginen:

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL Kreuzkümmel gemörserzt
2 TL Koriander, gemahlen
1 TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver, smoked oder süß
2 Zitronen
140 ml Olivenöl
2 mittelgroße Auberginen
120 g griechischen Joghurt
Salz

Für den Bulgursalat:

50 g feinen Bulgur
25 g Sultaninen
10 g Koriandergrün, gehackt
10 g frische Minze, gehackt
6 grüne Oliven, entsteint
2 Frühlingszwiebeln
Salz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 12.08.2026.