



Auberginen-Bulgur mit Joghurt-Gurken-Dip

für 2 bis 3 Portionen

Zutaten:

300 ml Gemüsebrühe
75 g Bulgur
2 kleine rote Zwiebeln
1 große Aubergine (ca. 400 g)
1 Möhre
100 g Kirschtomaten
4 Stängel Minze
1 EL Olivenöl
Jodsalz mit Fluorid
20 g Sultaninen
Limettensaft
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
je 1/4 - 1/2 TL Cayennepfeffer, Zimt- und Kurkumapulver
Paprika zum Garnieren
1 Roggenbrötchen



Für den Bulgur:

1. 200 ml Brühe zum Kochen bringen. Bulgur hineingeben, kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten weiter köcheln lassen. Danach den Topf beiseite stellen und zugedeckt warmhalten.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Aubergine und Möhre waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, die Minze waschen, trockentupfen und zerpfücken.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 3 Min. andünsten. Sie sollen aber nicht braun werden. Jetzt die Auberginenwürfel dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min mit anbraten. Etwas salzen und weitere 4-5 Min braten, bis sie an Volumen verlieren. Die Möhrenwürfel, Kirschtomaten, die Minze, die Sultaninen und die restliche Brühe dazugeben und ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, bis die Möhrenwürfel weich sind.
4. Zum Schluss mit Limettensaft, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt- und Kurkumapulver würzen. Dann den Bulgur aus dem Topf untermischen und anrichten. Mit feinen Paprikastreifen garnieren.



Joghurt-Gurken-Dip

- 1/2 Salatgurke
- Jodsalz mit Fluorid
- 5 Stängel Minze
- 1/2 Bio-Zitrone
- 250 g Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Zucker

Für den Dip:

1. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit Hilfe eines Löffels die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften auf der Küchenreibe in ein Sieb raspeln, ausdrücken und abtropfen lassen.
2. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einer Reibe abhobeln und den Saft auspressen.
3. Die Gurkenraspel in eine Schale geben, dann den Joghurt und 2 Messerspitzen Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Minze dazugeben und umrühren. Der Dip wird dann mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker abgeschmeckt.

Als Dekoration könnt ihr Minzestreifen und Zitronenschale verwenden.

Berechnung für 2 Portionen:

Nährwerte pro Portion:

Auberginen-Bulgur mit 100 g Kirschtomaten + 1 Portion (60 g) Dip
608 g p. Portion

Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen (kcal)	401 kcal
Eiweiß (Protein)	12,4 g
Fett	7,59 g
Gesättigte Fettsäuren	1,47 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,19 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	63,1 g
Ballaststoffe	12,0 g



