Orientalisch gefüllte Auberginen

➤ Beschreibung

Auberginenhälften ausgehöhlt und mit einer würzigen Bulgur-Kichererbsen-Mischung gefüllt.

➤ Zutaten

- 2 große Auberginen
- 150 g Bulgur
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL gehackte Petersilie oder Minze
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

➤ Zubereitung

1. Auberginen halbieren, aushöhlen, Fruchtfleisch hacken.

2. Zwiebel + Knoblauch in Öl anbraten, Fruchtfleisch dazu, dann Gewürze + Tomatenmark.

3. Bulgur nach Packung garen, mit Kichererbsen und Petersilie mischen.

4. Masse in Auberginenhälften füllen, mit Öl beträufeln.

5. Bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Erstellt mit der ZUTATO-App

RECIPE SCANNER