

ZUTATEN

Zutaten

für 4 Portionen:

- 4 große Auberginen (à 350–400 g)
- 2–3 EL natives Olivenöl
- Salz
- Frisch gem. schwarzer Pfeffer

Für die Füllung:

- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 EL natives Olivenöl
- 3 gestr. TL (15 g) VITAM Gemüse-Hefebrühe
- 1 Glas (375 g) Eden Pasta Pizza Soße
- 1 gestr. TL gem. Kreuzkümmel
- 200 g HOLO Bulgur

- 2 Bund glatte Petersilie (à 40 g)
- 100 g Feta
- 50–75 g grob geraspelter Edamer

Nach Belieben:

- 2 rote oder grüne (Spitz-) Paprikaschoten

Für den Dip:

- 250 g Natur-Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 gr. Knoblauchzehe
- 4 Stiele Dill (ca. 10 g)
- 2 Triebspitzen Minze (ca. 10 Blätter)
- 1 Mini-Gurke (75 g)
- 1 EL natives Olivenöl
- 1–2 EL Zitronensaft

Außerdem:

- 1 tiefes Backblech (Fettpfanne)

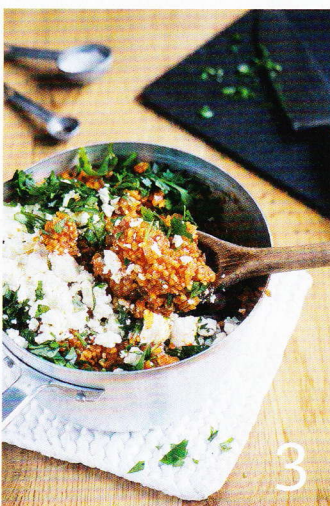
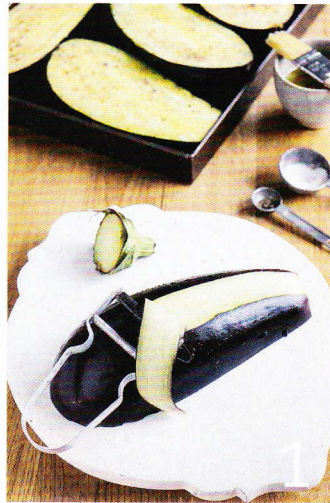
EXPERTENTIPPS



Goldgelb, aromatisch und unendlich vielfältig in der Verwendung – Bulgur ist eine orientalische Spezialität, die in herzhaften wie auch süßen

Speisen hervorragend zur Geltung kommt. Grundlage des Bulgurs von HOLO ist bester Durum-Hartweizen, der nährstoffschonend vorgekocht, luftgetrocknet und grob geschrotet wird. Bei HOLO können Sie darauf vertrauen, ungebleichten Bulgur in Bio-Qualität zu genießen.

Hella Innemann-Lotfi, Oecotrophologin bei ReformKontor GmbH & Co. KG



1 Backofen auf 210 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Auberginen waschen, Stielansatz dranlassen oder so knapp wie möglich abschneiden; der Länge nach halbieren. Mit den Schnittflächen nach oben auf dem Backblech verteilen. Von den Unterseiten der Länge nach ein Stück Schale abschneiden. Rundherum mit Olivenöl bepinseln. Schnittflächen mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen 30 Min. vorbacken, bis sie leicht gebräunt sind.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. glasig andünsten, Knoblauch dazu pressen. Parallel 800 ml Wasser erhitzen. 1 TL Gemüse-Hefebrühe mit 300 ml vom erhitzten Wasser verrühren, beiseitestellen. Restliche Gemüse-Hefebrühe mit dem restlichen Wasser verrühren, Zwiebeln damit ablöschen. Die Hälfte der Tomatensoße und Kreuzkümmel zugeben, aufkochen. Bulgur einrühren, aufkochen, abgedeckt auf kleinster Stufe 10 Min. garen lassen. Dann mindestens 10 Min. ohne Hitze nachquellen lassen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob hacken. Feta zerbröseln. Petersilie und Feta unter den warmen Bul-

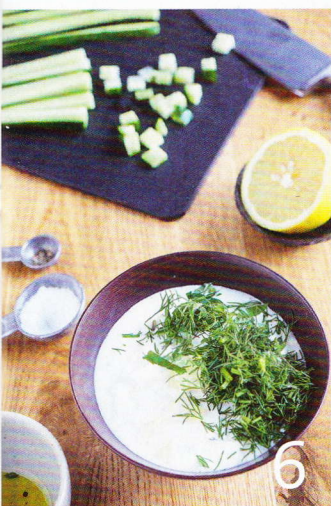


gur rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Auberginenhälften aus dem Backofen nehmen und auf eine hitzebeständige Unterlage stellen. Fruchtfleisch mit einer Gabel runterdrücken, sodass rundherum 1 cm vom Rand unberührt bleibt und eine Mulde für die Füllung entsteht.

5 Bulgur-Masse in die Auberginen füllen, gut andrücken. Edamer auf den Füllungen verteilen. Die restliche Tomatensoße mit der Gemüsebrühe verrühren, zwischen die Auberginen gießen. Paprikaschoten putzen, 2–3 cm groß würfeln, in die Tomatensoße legen. Alles im Backofen bei 210 °C (Umluft 190 °C) 25–30 Min. fertig backen.

6 Joghurt in 1 Schüssel füllen. Knoblauch schälen, dazu pressen. Dill und Minze waschen, Blätter abzupfen, hacken und zugeben. Gurke waschen, fein würfeln und unterheben. Olivenöl einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.



ZUBEREITUNGSZEIT:

Arbeitszeit: 50–60 Min.
Gesamtzeit: 75–80 Min.

NÄHRWERTE:

1 Portion enthält durchschnittlich:
Energie 2209 kJ (528 kcal);
21,4 g EW; 60 g KH; 21,8 g Fett; 11,2 g Ballaststoffe;
28,2 mg Cholesterin; 5 BE



Zeichenerklärung s. S. 39

MIT DIESEN ZUTATEN HABEN WIR GEKOCHT:

In Ihrem Reformhaus® finden Sie die Zutaten für die gebackenen Auberginen mit Käsekruste



X Eden Pasta Pizza Sauce

HOLO X Bulgur



X VITAM Gemüse-Hefebrühe