LUST AUF LECKER – REZEPTE ZUM SAMMELN

Sudanesisches Auberginengemüse mit Bulgur

Zutaten

Für 2 bis 3 Personen

250 g Bulgur
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Kardamom
1 TL Kurkuma
1 EL Olivenöl
Salz

1 Aubergine
2 Paprika
1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
2 Tomaten
1 Zitronen
1 EL Apfel-Essig
Salz, Pfeffer
1 TL Kumin
1 TL Koriander (getrocknet)
3 EL Erdnussbutter
125 ml Wasser

Zubereitung

Bulgur mit etwas Öl im Topf anbraten, Kardamom und Kurkuma hinzufügen und mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen und danach etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Aubergine und Paprika würfeln und etwa 30 Minuten bei 160 Grad (Umluft) im Ofen garen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Tomaten klein würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark dazugeben und in der Pfanne ein paar Minuten köcheln. Die Zitrone auspressen und den Saft, den Essig sowie die Gewürze dazugeben. Die Erdnussbutter unterrühren und etwas Wasser dazugeben, so dass eine sämige Soße entsteht. Zuletzt das Gemüse aus dem Ofen unterheben.