



Gefüllte Aubergine mit Bulgur

Zutaten

- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Tex-Mex Chili Con Carne
- 45 g Wasser
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Zitronenschale, abgerieben
- 2 Auberginen
- 150 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 150 g Bulgur
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Cranberries (getrocknet)
- 30 g Mandelsplitter
- 150 g Joghurt, 10% Fett
- 2 TL Koriander (gehackt)

Zubereitung

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Cranberries grob hacken.
3. MAGGI Food Travel Fix für Tex-Mex Chili Con Carne mit Wasser, THOMY Reines Sonnenblumenöl und Zitronenschale zu einer Paste verrühren.
4. Auberginen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Schnittflächen tief diagonal kreuzweise einschneiden. Dabei nicht die Haut durchschneiden. Die Schnittflächen mit ca. 2/3 der Paste bestreichen. Die Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen ca. 30 Min. backen bis sie weich sind. Kurz vor der Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln, gehackte Cranberries und Mandeln zum Bulgur hinzugeben.
5. In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und MAGGI Gemüse Brühe und restliche Paste darin auflösen. Bulgur zugeben und nach Packungsanweisung garen.
6. Das weiche Fleisch der Auberginen mit einem Löffel leicht eindrücken und die Auberginenhälften mit dem Bulgur füllen. Den Joghurt als Klecks darauf verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	47 g
Energie	360 kcal
Fett	15 g
Protein	9 g

🕒 46 Minuten

⊕ 4 Portionen