

Rezept

Gefüllte Aubergine mit Bulgur und Dattel, Smoked Paprika Seasoning NR: 6 vegi

Für 4 Personen / Zubereitung: 2 Std

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 3-4 EL Olivenöl
- 50g Mandeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zucchini
- 6 braune Champignons
- 120g Datteln, entsteint
- 150g Feta
- 2 TL Smoked Paprika Seasoning Nr 6



Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C vorheizen, eine ofenfeste Kasserolle mit 1/2 EL Olivenöl bestreichen.
- Die Auberginen halbieren und einen Großteil des "Fleisches" in der Mitte raus schneiden.
- Mit 1/2 EL Olivenöl einstreichen, etwas salzen und pfeffern und in der Kasserolle in den Ofen geben.
- Mindestens 30 - 40 Minuten backen, bis die Aubergine butterzart weich ist.
- Die Mandeln in einer Bratpfanne 2 - 3 Minuten rösten, dann beiseitestellen.
- Das Auberginenfleisch, die Zucchini und die Champignons in feine Stücke schneiden.
- Die Zwiebel schälen und würfeln, die Datteln und den Feta kleinschneiden.
- 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze erwärmen und die Auberginen- und Zucchinistücke und die kleingeschnittenen Champignons ca. 4 Minuten glasieren.
- Die Zwiebelwürfel zugeben, den Knoblauch in die Pfanne pressen und alles unter Rühren ein paar Minuten braten.
- Mit Smoked Paprika Seasoning Nr. 6 würzen und bei niedriger Temperatur braten
- In einem kleinen Topf den Bulgur in reichlich Salzwasser 10 - 15 Minuten kochen und abgießen.
- Die Datteln in die Pfanne geben und 1 Minute mitbraten.
- Den Bulgur zugeben und unter Rühren braten.
- Mandeln, Feta in die Bulgurpfanne geben und alles gut unterrühren.
- Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- Wenn die Auberginenhälften weich sind und die Auberginenhaut leicht runzlig ist, die Casserolle aus dem Ofen nehmen und die Auberginenhälften mit dem Bulgur füllen, restlichen Bulgur neben die Auberginen in die Form geben.
- Casserolle zurück in den Ofen geben und weitere 5 - 10 Minuten backen.
- Pro Portion eine gefüllte Auberginenhälfte auf einen Teller geben, 1 - 2 Löffel Bulgur daneben häufen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.