Artikel vom 30.04.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 21:53 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gebackene-aubergine-mit-bulgur-granatapfel-salat

Gebackene Aubergine mit Bulgur-Granatapfel-Salat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

1 Tasse Bulgur

2 Tassen Wasser

1 Granatapfel

1 ½ Zitronen

1 EL Honig

1 Bund frische Petersilie

4 Auberginen

8 EL Olivenöl

1 EL Paprikapulver

1 EL Kreuzkümmel

1 EL Ras el Hanout

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

250 g Joghurt

½ Bund frische Minze

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Auberginen waschen und der Länge nach in circa 1 cm dicke Streifen einschneiden. Wichtig dabei ist, den Stielansatz nicht zu entfernen und die Streifen nicht komplett voneinander zu trennen. Setzen Sie hierfür das Messer kurz unterhalb des Stielansatzes an und schneiden Sie die Stücke nach unten hin ganz durch, sodass eine Art Fächer entsteht. Die Auberginen mit etwas Salz bestreuen und in eine Auflaufform legen. Den Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden sowie die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Ringe zusammen mit 6 EL Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone, den Gewürzen und ½ Bund fein geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. Diese Marinade dann mit einem Esslöffel zwischen die Auberginenscheiben geben. Die Auberginen für circa 40 Minuten bei 200ºC Umluft in

den Ofen geben, auf der mittleren Schiene. Zwischendurch immer mal wieder kontrollieren, dass die Auberginen nicht zu trocken werden. Falls ja, etwas mehr Olivenöl darüber geben. In der Zwischenzeit den Bulgur mit kaltem Wasser abbrausen und anschließend in einen Topf mit der doppelten Menge an Wasser und einer Prise Salz für circa 10 Minuten garkochen. Eine Salatschüssel bereitstellen und dort die zweite feingehackte Hälfte der Petersilie hineingeben.

Den Granatapfel halbieren und dann die Hälften mit der Schnittstelle nach unten so auseinanderdrücken, dass die Schale umgedreht wird und die Kerne herausspringen. Mit den Fingern gegebenenfalls nachhelfen und die Kerne einzeln lösen. Vorsicht: Der Saft kann spritzen. Als Tipp lassen sich die Kerne auch lösen, wenn Sie die Granatapfelhälften in Wasser tauchen und dann herausdrücken. So spritzt der Saft nicht. Bei beiden Methoden darauf achten, dass keine Rückstände der hellen Trennwände in der Schüssel landen beziehungsweise diese wieder herausnehmen. Die Granatapfelkerne zur Petersilie geben. Für das Dressing die Zitrone auspressen, 2 EL Olivenöl dazu geben, sowie 1 EL Honig. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren. Den Joghurt in eine weitere Schüssel geben, die Minze waschen und fein hacken. Diese in den Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut umrühren. Ist der Bulgur fertig, diesen kurz etwas abkühlen lassen. Dann zu den Granatapfelkernen und der Petersilie geben. Anschließend das Dressing darüber gießen und alles durchmischen. Sind die Auberginen fertig, diese ganz lassen und pro Teller einen Auberginen-Fächer anrichten. Daneben den Granatapfel-Salat platzieren und je einen guten Klecks Minzjoghurt.

Leonie Jaxy