

Tomatenbulgur mit Aubergine

Zutaten:

1 große Gemüsezwiebel
1 große Fleischtomate
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zucchini
1 Bund Minze
1 Bund Schnittlauch
1 Aubergine
Salz
4 EL Öl
Cumin (Kreuzkümmel)
200 g Bulgur
ca.200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
150 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Fleischtomate mitsamt der Schale auf einer Reibe zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden. Die Zucchini grob würfeln. Minze und Schnittlauch fein hacken. Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und "weinen" lassen.

Zwiebel in 1 EL Öl anschwitzen. Cumin darüber streuen. Tomate und Bulgur dazugeben, Gemüsebrühe angießen und alles zusammen köcheln lassen. Nach etwa 15 Minuten ist der Bulgur weich und die Flüssigkeit sollte verkocht sein. 3 bis 4 Minuten vor Garende, die Frühlingszwiebeln in den Bulgur geben und mitköcheln lassen.

In einer Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen, die Zucchiniwürfel darin anbraten und ebenfalls zum Bulgur mischen. Mit Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken, Minze und Schnittlauch darunter mischen. Aubergine abtupfen und in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten anbraten.

Auf vorgewärmten Tellern Tomaten-Bulgur mit Joghurt und gebratenen Auberginen anrichten.