

GEFÜLLTE AUBERGINE MIT BULGURGEMÜSE UND KICHERERBSSEN



unicef 
Gemeinsam für Kinder

Zutaten für vier Personen

150g Bulgur	400g Kichererbsen (vorgekocht, aus der Dose)
vier Auberginen	etwa 30g Petersilie
eine Zwiebel	400g Dosentomaten (gestückelt)
drei Knoblauchzehen	70g Tomatenmark
zwei Paprika	2-3 TL getrocknete Minze
zwei Tomaten	Öl zum Anbraten
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Bulgur für etwa 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Das obere Ende der Auberginen abschneiden (hochkant, knapp unter dem Stielansatz), die Haube für später aufbewahren. Die Auberginen mit einem langstieligen Löffel vorsichtig aushöhlen, die Außenwand sollte etwa einen Zentimeter dick bleiben.

Den Knoblauch, die Zwiebel und die Petersilie fein hacken, die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen abrausen.

Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel etwa sieben Minuten anschwitzen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die gewürfelten Tomaten, die Kichererbsen, die Petersilie und den abgetropften Bulgur unterrühren. Weitere zwei Esslöffel Öl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung in die Auberginen geben. Wenn etwas übrig bleibt, kann man die Füllung später als Beilage zu den Auberginen reichen. Jetzt die abgetrennten Hauben auf die Auberginen setzen und die Auberginen aufrecht in einen kleinen, hohen Topf stellen.

700 Milliliter Wasser mit den gestückelten Dosentomaten, Tomatenmark, dem gehackten Knoblauch und Minze verquirlen. Die Flüssigkeit zu den Auberginen in den Topf geben, sodass diese bedeckt sind. Damit die Auberginen nicht schwimmen, kann man sie beispielsweise mit einem Teller beschweren.

Die Auberginen etwa 30 bis 40 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Lasst es euch schmecken!
Eure Eva