

## Gefüllte Auberginen mit Bulgur

**Arbeitszeit:** 1 Stunde

**Backzeit:** 30

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

### Nährwerte pro Portion ca.

Fett	31 g
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	24 g
Brennwert	641 kcal / 2.675 kJ

### Zutaten für 4 Portionen

#### Zaziki:

1 Salatgurke  
1 Knoblauchzehe  
500 g Joghurt  
1 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

#### Auberginen:

4 Auberginen  
6 EL Butaris Butterschmalz  
Salz  
Pfeffer  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ gelbe Paprika  
2 EL Tomatenmark  
400 g stückige Tomaten (Dose)  
200 ml Wasser  
1 TL Kreuzkümmel  
½ TL Kurkuma  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
½ TL Chiliflocken  
180 g Bulgur  
50 g Walnusskerne  
½ Bund Petersilie  
1 TL Zitronensaft  
50 g Fetakäse  
Basilikumblätter



## Zubereitung:

### *Schritt 1/5*

Für das Zaziki die Gurke schälen, entkernen und grob raspeln. Mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen, sodass die Flüssigkeit entweicht. Knoblauch schälen und zerdrücken. Joghurt, Balsamico, Knoblauch und Olivenöl verrühren. Gurke ausdrücken und zum Joghurt geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

### *Schritt 2/5*

Für die Auberginen den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auberginen waschen, halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Die Hälfte Butaris Butterschmalz schmelzen und die Auberginen damit auf der Schnittfläche bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

### *Schritt 3/5*

Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen und fein würfeln. Das restliche Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig andünsten. Paprika dazu geben und scharf anrösten. Tomatenmark hinzufügen und weiter rösten. Tomatenstücke aus der Dose und Wasser unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Bulgur und Walnuskerne unterheben und auf kleiner Stufe ca. 10-15 Minuten garen lassen.

### *Schritt 4/5*

Auberginen aus dem Ofen holen und 5 Minuten abkühlen lassen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen, klein würfeln und in die vorbereitete Sauce geben. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Sauce mit Zitronensaft und Petersilie abschmecken.

### *Schritt 5/5*

Auberginen mit der Füllung füllen und mit Fetakäse und Basilikumblättern bestreuen. Gefüllte Auberginen mit Zaziki servieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz by Viktoria Schaffler/ Kaiserlich gekocht) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an [butaris@adpublica.com](mailto:butaris@adpublica.com).