Bulgur-Bowl mit Aubergine und grünem Spargel

Niveau

Mittel

☆ ★ ☆

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Flasche (700ml) hochwertige, passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Tasse Bulgur
- 2 Tassen Wasser
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer, Chili
- 1 Becher Schmand
- 1 Handvoll frische Minze
- etwas Limettensaft
- 1 EL Butter

*Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.*

Zubereitung

Die passierten Tomaten zusammen mit dem Knoblauch und der Gemüsebrühe in eine Pfanne mit Antihaft-Beschichtung geben. Die Aubergine in 1cm breite Scheiben schneiden und flach hineinlegen. ca. 45 Minuten lang köcheln, dabei regelmäßig umrühren.

Währenddessen könnt ihr gemütlich den Tisch decken und die restlichen Bowl-Bestandteile zubereiten. Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit der doppelten Menge heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten lang quellen lassen. Den Spargel in grobe Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Spargelstücke darin unter regelmäßigem Wenden weich dünsten. Etwas Salz hinzugeben. Die Avocado halbieren und in feine Streifen schneiden. Irgendwann beginnen die Auberginen in der Tomatensauce zu zerfallen - das ist so gewollt. Dann die Knoblauchzehen herausfischen, alles pikant mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken sowie 1/2 Becher Schmand unterrühren.

© 2025 TIME2TRI GmbH