



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Bulgurreis mit Auberginen

Patlıcanlı Bulgur Pilavı



2 Gläser Bulgur
2 mittel grosse Auberginen
1 grosse Zwiebel
1 Teeglas Olivenöl
1 Glas klein gehackte Tomaten
3 Gläser Wasser
1 KL trockene Minze
1 KL Salz

Die Auberginen schälen und in der Grösse von Haselnüssen zuschneiden, eine halbe Stunde in Salzwasser einlegen und anschliessend in einen Sieb herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem Topf Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen, klein gehackte Zwiebel und Salz hinzugeben und die Zwiebel glasig dünsten.

Tomaten und Auberginen hinzugeben und ein paar Mal umrühren, drei Gläser warmes Wasser hineinfüllen. Den Deckel schliessen und bei mittlerer Hitze 7-10 Minuten kochen.

Anschliessend ausgewaschene und abgetropfte Bulgur und Minze hineinfügen und unterrühren. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 15 Minuten kochen.

Bulgurreis mit Auberginen 15-20 Minuten ziehen lassen. Lauwarm servieren.

Tipp: Die Auberginen können auch in Öl gedünstet werden. Wenn es auf diese Weise zubereitet wird, dann sollte das Öl gehalt verringert werden.