

Aubergines rôties avec salade de boulgour et feta

Août



Ingédients

Ingédients pour 4 pers.:

- 4 aubergines
- 2 + 1 gousses d'ail
- 8 + 1 + 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de ras el hanout
- 1 c.à.s. de paprika doux
- 160 g de boulgour
- 150 g de yaourt nature
- ½ oignon rouge (80 g)
- 1 petit poivron rouge (150 g)
- 1/3 concombre (150 g)
- 150 g de feta
- 1 poignée de persil plat (10 g)
- 25 feuilles de menthe (5 g)
- 1 citron
- Sel et poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Laver les aubergines, les sécher et les couper en deux dans le sens de la longueur. Inciser la chair en croisillons sur environ 0,5 cm de profondeur à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Éplucher 2 gousses d'ail et les presser dans un petit bol. Ajouter 8 c.à.s. d'huile d'olive, 1 c.à.s. de ras el hanout, 1 c.à.s. de paprika doux et 1 c.à.c. rase de sel, puis mélanger.
- Déposer les aubergines, côté chair vers le haut, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les badigeonner de marinade et les faire cuire au four pendant environ 25 minutes.
- Pendant ce temps, porter 200 ml d'eau à ébullition dans une petite casserole. Ajouter le boulgour, couvrir et laisser gonfler pendant 15 minutes.
- Pour la sauce au yaourt, éplucher la gousse d'ail restante et la presser dans un petit bol. Ajouter le yaourt et 1 c.à.s. d'huile d'olive, puis assaisonner de sel et de poivre.
- Pour la salade de boulgour, éplucher l'oignon et le couper en petits dés.
- Laver le poivron et le concombre. Éépiner le poivron, puis le couper en petits dés avec le concombre.
- Couper la feta en dés.
- Laver le persil et la menthe, les sécher, puis les hacher finement.
- Couper le citron en deux et en presser le jus.
- Dans un grand saladier, mélanger l'oignon, le poivron, le concombre, la feta, les herbes, le boulgour et 4 c.à.s. de jus de citron. Ajouter 1 c.à.s. d'huile d'olive, puis assaisonner de sel et de poivre.
- Répartir la salade de boulgour sur les aubergines rôties, arroser de sauce au yaourt et servir.

ASTUCE : Les aubergines peuvent être remplacées par des courgettes dans cette recette.



35 minutes



LOW
Kcal

Geröstete Aubergine mit Bulgur-Feta-Salat

August



Zutaten

Zutaten für 4 pers.:

- 4 Auberginen
- 2 + 1 Knoblauchzehen
- 8 + 1 + 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ras el Hanout
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 160 g Bulgur
- 150 g Naturjoghurt
- ½ rote Zwiebel (80 g)
- 1 kleine rote Paprika (150 g)
- 1/3 Gurke (150 g)
- 150 g Feta
- 1 Hand voll glatte Petersilie (10 g)
- 25 Blätter Minze (5 g)
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Auberginen waschen, trocknen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer kreuzweise ca. 0,5 cm tief einschneiden.
- 2 Knoblauchzehen schälen und in ein kleines Schälchen pressen. Mit 8 EL Olivenöl, 1 EL Ras el Hanout, 1 EL Paprikapulver und 1 gestrichenen TL Salz verrühren.
- Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der Marinade bestreichen und ca. 25 Minuten backen.
- Währenddessen 200 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Bulgur einrühren, den Deckel schließen und 15 Minuten quellen lassen.
- Für das Joghurt dressing 1 Knoblauchzehe schälen und in eine kleine Schüssel pressen. Mit Joghurt und 1 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Bulgur-Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Paprika und Gurke waschen. Paprika entkernen und zusammen mit der Gurke ebenfalls fein würfeln.
- Den Feta würfeln.
- Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- In einer großen Schüssel Zwiebel, Paprika, Gurke, Feta, Kräuter, Bulgur und 4 EL Zitronensaft vermischen. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bulgur-Salat auf den Auberginen anrichten, mit Joghurt dressing beträufeln und genießen.

TIPP : Statt Auberginen eignen sich auch Zucchini für dieses Rezept.



35 Minuten



LOW
Kcal