

REZEPTE

Auberginen-Bulgur-Gratin

Rezept für 6 Personen

ZUTATEN

- 800 g Auberginen, frisch
- Jodsalz mit Fluorid
- 4 EL Rapsöl
- 400 g Bulgur
- 900 ml Gemüsebrühe
- 40 g Tomatenmark
- 500 g Tomaten, frisch
- 1 große Zwiebel, frisch
- 1 EL Rapsöl zum Fetten der Form
- 120 g geriebener Parmesan 30 % Fett i. Tr.
- Basilikum, frisch (als Garnitur)
- 300 g Weizenfladenbrot



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID

Zubereitung

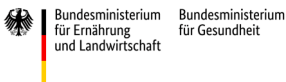
1. Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Auberginenscheiben salzen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
3. Mit Küchentuch abtupfen und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten bis sie fast gar sind.
4. Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
5. Bulgur waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen.
6. Bulgur zugeben und circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen und das

- Tomatenmark unterrühren.
7. Tomaten in Scheiben schneiden.
 8. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
 9. Auflaufform fetten
 10. Auberginen, Bulgur, Tomatenscheiben und Zwiebelringe abwechselnd in die Form schichten.
 11. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen circa 15 Minuten überbacken.
 12. Mit frischen Basilikumblättern garniert servieren und Fladenbrot dazu reichen.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung E.V. / FIT KID

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/hauptspeise/auberginen-bulgur-gratin/>