

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. August 2020 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Manar Bdeiwi

Auberginen-Bulgur-Röllchen mit Tomatensauce und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

200 g grober Bulgur
1 Zwiebel
150 g Schafskäse
300 ml Gemüfefond
2 EL Olivenöl
1 TL Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Bulgur waschen und zu der Zwiebel geben. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken, Fond hinzugeben, aufkochen und anschließend 10 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen. Schafskäse klein schneiden. Sobald der Bulgur gar ist, den Schafskäse unterheben.

Für die Sauce:

2 Tomaten
1 rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
500 g Tomaten, aus der Dose
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Tomaten zusammen mit Dosentomaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Knoblauch und Chili zu den Tomaten geben, dann alles mit Olivenöl ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röllchen:

2 Auberginen
50 g Feta
Olivenöl, zum Braten

Aubergine waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Scheiben salzen und das ausgetretene Wasser mit einem Küchentuch abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils einen Esslöffel der Bulgurfüllung mittig auf die Auberginenscheibe geben und fest zusammenrollen. Vorgang für alle Auberginenscheiben wiederholen. Dann die Röllchen in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Feta über die Röllchen bröseln. Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und alles für ca. 5-10 Minuten überbacken.

- Für den Salat:** Tomaten klein schneiden. Gurke schälen und klein schneiden.
2 Tomaten Radieschen klein schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und
1 Kopf Romanasalat Kernen befreien und klein schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.
1 kleine Gurke Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Romana abbrausen,
4 Radieschen trockenwedeln und Blätter zupfen. Thymian und Petersilie abbrausen,
1 grüne Paprika trockenwedeln und klein hacken. Tomaten, Gurke, Paprika und
1 rote Chilischote Radieschen mit Salz, Olivenöl, Zitronensaft und Thymian abschmecken
2 Zitronen und auf einem Romana-Salatblatt servieren und anschließend zu den
100 ml Olivenöl Auberginenröllchen reichen.
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht damit
1 Bund Minze garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.