

ORIENTALISCHER AUFSTRICH (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Aubergine (200 g)
1 – 2 rote Paprika (200 g)
2 – 3 Tomaten (150 g)
1 Zwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
30 g Bulgur, fein gekörnt
Salz, Chili, Pfeffer
1 – 2 TL Zitronensaft

Zubereitung
Aubergine und Paprika waschen und halbieren, die Paprika entkernen. Die Schnittflächen des Gemüses mit 1 EL Albaöl bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
Im Backofen bei 180 °C, Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten rösten.
Das Gemüse etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, herausnehmen, die Haut abziehen und das Tomatenfleisch zerkleinern.
Zwiebeln im restlichen Albaöl andünsten, Bulgur hinzufügen und bei kleiner Wärmezufuhr 2 Minuten quellen lassen. Knoblauch, Gemüse und Zitronensaft zugeben und alles kurz aufkochen lassen.
Anschließend pürieren und mit den Gewürzen pikant abschmecken.
In ein Schraubglas füllen, erkalten lassen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp
Anstelle von Bulgur können Sie auch 1 TL Agar-Agar zum Andicken verwenden, der Aufstrich bekommt dadurch eine cremigere Konsistenz.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für 1 Portion:
156 kcal | 12 g Fett | 2 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®