



Bild und Rezeptnachweis: in Form der Rezepte

# Auberginen-Bulgur-Gratin

## Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 800 g Auberginen, frisch
  - » Jodsalz nach Geschmack
  - » 40 ml Rapsöl
  - » 400 g Bulgur
  - » 1200 ml Gemüsebrühe
  - » 40 g Tomatenmark
  - » 500 g Tomaten, frisch
  - » 60 g Zwiebel, frisch
  - » 15 g Rapsöl zum Fetten der Form
  - » 120 g geriebener Parmesan 30 % Fett i. Tr.
  - » Basilikum, frisch (als Garnitur)
  - » 300 g Weizenfladenbrot
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. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
  8. Auflaufform fetten. Auberginen, Bulgur, Tomatenscheiben und Zwiebelringe abwechselnd in die Form schichten.
  9. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen circa 15 Minuten überbacken.
  10. Mit frischen Basilikumblättern garniert servieren und Fladenbrot dazu reichen.