

## Orientalisches Kichererbsenragout auf Bulgur, „Baba Ghanoush “ und Mangoschaum



10 Portionen

Menge/Einheit	Zutaten
1 kg	Auberginenmark
50 g	Zwiebeln, gegart, in Streifen
5 g	Knoblauch, gegart
300 ml	Olivenöl
20 g	Tahini aus rohem Sesam
2 ml	Zitronensaft
5 g	MAGGI FONDOR GOURMET FEINWÜRZMITTEL
1 l	Wasser
75 g	CHEF TOMATEN-MIX
500 g	Bulgur, Instant
150 g	Tomaten, frisch, in Würfel
20 g	Koriander, Blatt, gehackt
1 g	Chili, Pulver
1 l	Wasser
100 g	MAGGI DELIKATESS SAUCE ZU BRATEN
20 g	Ras el-Hanout
500 g	Kichererbsen, Konserve, abgetropft
50 ml	THOMY COMBIFLEX
300 g	Zucchini, frisch, gelb, in Rauten
300 g	Zucchini, frisch, grün, in Rauten
200 g	Zwiebeln, frisch, geschält, in dünnen Scheiben
150 g	Aprikosen, getrocknet
150 g	Pflaumen, getrocknet, gebacken

## Zubereitung

Auberginenmark, Zwiebeln und Knoblauch pürieren. Olivenöl langsam einmontieren. Mit Tahini, Zitronensaft und MAGGI FONDOR GOURMET FEINWÜRZMITTEL abschmecken. Wasser erhitzen. CHEF TOMATEN-MIX hineinrühren und aufkochen. Bulgur hinzufügen und 20 Minuten kochen. Bulgur entnehmen, Tomaten, Koriander und Chili unterheben. Wasser erhitzen. MAGGI DELIKATESS SAUCE ZU BRATEN hineinrühren und 1 Minute kochen. Mit Ras el-Hanout abschmecken und Kichererbsen zugeben. THOMY COMBIFLEX erhitzen und nacheinander Zucchini und Zwiebeln anschwitzen. Diese zu den Kichererbsen geben. Beim anrichten mit Aprikosen und Pflaumen komplettieren.

## Küchenfachlicher Tipp

Mit frischen Granatapfelkernen garnieren.

## Ernährungsfachlicher Tipp

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag 15g Ballaststoffe (BS) aufzunehmen, um eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel und die Darmgesundheit zu erzielen. Reich an BS sind Hülsenfrüchte wie Kichererbsen (ca. 5g BS/100g). Auch getrocknete Früchte wie Aprikosen (12g BS/100g) oder Pflaumen (8g/100g) tragen zu einer gesunden Verdauung bei.