



Geroosterde aubergine met geitenkaas

op dadelbulgur met walnoten



30-40min



2 personen

Het verbaast ons niet dat de keuken van het Midden-Oosten wordt gedomineerd door de aubergine. Deze veelzijdige groente zit boordevol fijne voedingsstoffen en je kunt 'm op ontelbare manieren bereiden. Vandaag rooster je deze vitaminebom en serveer je 'm met een luchtige bulgur met dadels, geitenkaas en geroosterde walnoten. De frisse dressing maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 150g biologische bulgur ¹
- 25g gedroogde dadels
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 bosui
- 1 onbehandelde citroen
- 25g walnoten ¹⁵
- 1x zachte geitenkaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

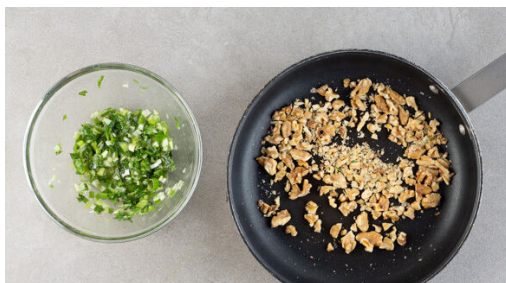
Voedingswaarde per portie

calorieën 854kcal, vet 47.5g, koolhydraten 81.8g, eiwit 24.6g



1. Aubergines roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden en kerf ze in met een ruitvormig patroon. Wrijf ze in met 2el olijfolie, de **kruidenmix** en peper en zout. Leg de **aubergines** met het snijvlak omlaag op een bakplaat met bakpapier. Dek af met aluminiumfolie en rooster ca. 10min in de oven. Verwijder de folie en rooster in nog 15-20min gaar.



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof, of houd ze in de verpakking en verkruiemel ze met je vingers. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** in ca. 2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, **1-2el citroensap**, de **bosui**, de **mint** en een snuf peper en zout.



2. Bulgur koken

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Voeg op de helft van de kooktijd de **gedroogde dadels** toe en kook mee. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



5. Bulgur afmaken

Roer de **peterselie** en **1el citroensap** door de **bulgur**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pluk de **mintblaadjes** en snijd ze fijn. Snijd de **bosui** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Afmaken en serveren

Breng de **bulgursalade** op smaak met peper en zout en verdeel over borden. Verdeel de **komkommer** over de **salade** en leg de **auberginehelften** er bovenop. Verkruiemel de **geitenkaas** erover en bestrooi met de **walnoten** en **citroenrasp**. Besprenkel met de **dressing** en serveer.