



Bio-runderkebabs met auberginecrème

op bulgur met courgette en wortels



30-40min



2 personen

Een bord vol smaak! Vandaag maak je je eigen kebabs, van biologische rundergehakt en een kruidige keftablend. Daar serveer je heerlijke zelfgemaakte auberginecrème – ook wel "Baba Ghanoush" genoemd – en bulgur met lekker veel groenten bij. En helemaal fijn: de oven doet het meeste werk vandaag, dus deze maaltijd is een eitje!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 ui
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje keftablend
- 1 wortel
- 1 courgette
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 25g tahin ²
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- middelgrote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 960kcal, vet 52.8g, koolhydraten 77.8g, eiwit 41.1g



1. Aubergine grillen

Verwarm de oven voor met grillfunctie of met boven/onderwarmte op 250°C. Snijd de **aubergine** in de lengte in vieren en wrijf in met 1el olijfolie en een snuf zout. Leg de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en grill 10-15min bovenin de oven, tot ze goudbruin zijn. Draai ze af en toe om.



4. Auberginecrème maken

Pers de **citroen** uit. Pel de **knoflook** en hak grof. Neem de **aubergine** uit de oven en laat een kort afkoelen. Schraap dan het **vruchtvlies** uit de schil. Doe het **auberginevruchtvlies**, de **knoflook**, **tahin** en **1-2el citroensap** in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **crème**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Gehakt kruiden

Pel de **ui** en snipper fijn. Meng het **gehakt** met de **helft van de ui** en de **helft van de kruidenmix** en kneed goed. Vorm dan **10-12 kebabs**. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **courgette** in plakken en wrijf ze in met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout.



5. Vlees en groente grillen

Verdeel de **kebabs** en de **courgetteplakken** over de gebruikte bakplaat en grill 8-10min bovenin de oven. Wentel halverwege de baktijd.



3. Bulgur maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel** en de **rest van de ui** 1-2min. Voeg de **bulgur**, 300ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe en breng het geheel aan de kook. Leg een deksel op de pan, zet het vuur laag en laat het geheel 5-7min zachtjes koken, tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft.



6. Bulgur afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en schep met de **courgette** voorzichtig door de **bulgur**. Proef en breng evt. verder op smaak met meer zout. Serveer de **bulgur** met de **kebabs** en de **auberginecrème**.