



## V2: Kebabs van vegan gehakt en auberginecrème

op bulgur met courgette en wortels



30-40min



2 personen

Een bord vol smaak! Vandaag maak je je eigen kebabs, van vegan gehakt en ras el hanout. Daar serveer je heerlijke zelfgemaakte auberginecrème – ook wel "baba ganoush" genoemd – en bulgur met lekker veel groente 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
- 200g vegan gehakt <sup>6</sup>
- 1 zakje ras el hanout
- 1 wortel
- 1 courgette
- 150g biologische bulgur <sup>1</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 25g tahin <sup>11</sup>
- 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), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 41.4g, koolhydraten 87.2g, eiwit 31.1g



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 **aubergineplakken** 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 en snijd de **knoflook** grof. Neem de **aubergine** uit de oven en laat een beetje afkoelen. Schep dan het **vrucht vlees** uit de schil en doe het in een hoge (maat)beker met de **knoflook**, de **tahin** en **1-2el citroensap**. Pureer glad met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.



2. Vegan gehakt kruiden

Halveer, pel en snijd de **ui** fijn. Meng het **vegan gehakt** met de **helft van de ui** en de **helft van de ras el hanout** en kneed goed. Vorm dan **10-12 kebabs**. Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Snijd de **courgette** in plakken en wrijf ze in met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout.



5. Kebabs en groente grillen

Verdeel de **kebabs** en de **courgetteplakken** over de gebruikte bakplaat en grill 8-10min bovenin de oven. Draai de **kebabs** en de **groente** tussendoor een keer om.



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** toe met 300ml water en de **helft van het bouillonpoeder** en breng het geheel aan de kook. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min 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 of je nog zout aan de **bulgur** wil toevoegen. Serveer de **bulgur** met de **kebabs** en de **auberginecrème**.