

Orientalische Auberginen

mit Vollkorn-Basmati und Cashew-Creme



20-30min



2 Personen

Es gibt goldbraun gebackene Auberginen-Schiffchen, die mit einer Mischung aus Vollkorn-Basmatireis, Möhrchen und Cranberries befüllt werden. Dazu lässt sich ganz einfach eine vegane Sauce aus Cashewnüssen, Ingwer und frischen Kräutern pürieren. Das ist ein Festmahl für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- Rosinen ¹²
- frischer Ingwer
- Ras el Hanout
- Aubergine
- Karotte
- Cashewbruch ¹⁵
- Basmati Vollkornreis
- Kräutermix : Dill, Koriander & glatte Petersilie
- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 19.9g



1. Reis kochen

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. In einem Topf 1.5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließend Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Ca. 18-20Min. kochen, durch ein Sieb abgießen. **Karotten** schälen, mit einem Sparschäler in dünne Streifen abschälen. **Zitrone** auspressen, 1-2EL Saft, 1EL Essig und Salz mit den Karotten vermischen.



2. Auberginen vorgaren

Inzwischen die **Auberginen** längs halbieren und die aufgeschnittene Seite mit einem Messer vorsichtig kreuzweise 1cm tief einschneiden. Die Auberginenhälften jeweils mit 1EL Olivenöl sowie Salz einreiben. Mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen für ca. 15-20Min. weich und goldbraun rösten.



3. Füllung vorbereiten

Inzwischen den **Dill** von den Stängeln zupfen, die Stängel fein hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, die **Zwiebeln** darin 2-3Min. leicht gebräunt anschwitzen. Von der Hitze nehmen und das **Ras el Hanout**, die **Rosinen** und die **Dill** Stängel hinzufügen.



4. Cashew-Creme zubereiten

Den restlichen **Dill** mit der **Petersilie** und dem **Koriander** grob hacken. **Ingwer** schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß den **Ingwer**, **Cashews**, 1-2EL **Zitronensaft** und 2/3 der **Kräuter** mit 50-100ml Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Auberginen füllen

Etwas von dem Fruchtfleisch aus den **Auberginen** löffeln, dabei einen 1-2cm dicken Rand lassen und zu der Füllung in die Pfanne geben. Den **Reis** ebenso zu der Füllung in die Pfanne geben und alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung nun in die Auberginen geben, die restliche Füllung kann später dazu gegessen werden.



6. Auberginen grillen

Den Backofen auf Grill umstellen und die **Auberginen** auf oberster Schiene ca. 4-6Min. goldbraun fertig grillen. Mit der **Cashew-Creme** und den restlichen **Kräutern** garnieren. Dazu den **Möhrensalat** servieren.