



Ricotta auf Auberginengemüse

Low Carb mit Zucchini und Mandeln



ca. 40min



3-4 Personen

Caponata ist ein sizilianischer Klassiker der vegetarischen Küche, von dem es auf der sonnigen Insel zahllose Variationen gibt. Immer dabei: Aubergine und Tomate. Wir erweitern das geschmackvolle Ensemble heute um Zucchini, Sellerie und frische Petersilie, und setzen - buchstäblich - noch einen drauf: cremigen, gebackenen Ricotta nämlich. Geröstete Mandeln sind der krönende Abschluss eines kleinen italienischen Meisterwerks!

- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Stangensellerie ⁹
- 3 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Ricotta ⁷
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Dose Tomatenmark

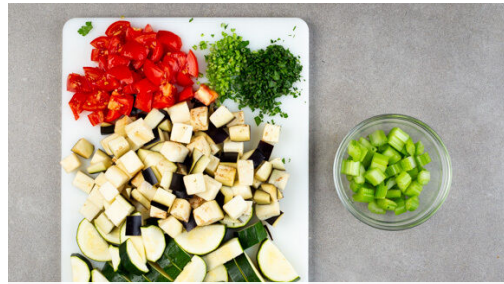
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Messbecher
- große Pfanne
- kleine Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 35.3g,
Kohlenhydrate 26.5g, Eiweiß 18.6g



1. Gemüse schneiden



4. Mandeln anrösten

A top-down view of a black frying pan containing a colorful vegetable medley. The ingredients include sliced mushrooms, green bell peppers, onions, and small cubes of meat or tofu, all coated in a dark sauce.

2. Gemüse braten

5. Gemüse verfeinern

3. Ricottas backen

6. Anrichten und servieren

Das **Auberginengemüse** auf Teller verteilen und jeweils die **1/2 eines Ricottas** darauf anrichten. Mit den **Petersilienblättern** und den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.