



Auberginen-Süßkartoffel-Ragout

mit getrockneten Aprikosen und Oliven



30-40min



2 Personen

Wer bei dem Wort „Ragout“ sofort an deftige Fleischstücke denkt, darf sich heute vegan überraschen lassen: Süßkartoffeln und Kichererbsen wärmen herrlich von innen, während Oliven und getrocknete Aprikosen kleine Geschmacksexplosionen erzeugen. Außerdem sorgen gebackene Auberginen und elegante Orangenfilets für ganz besondere Genussmomente, die von zart knuspernden Mandeln begleitet werden.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 große Süßkartoffel
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Tomaten
- 1 Becher Tajine-Paste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Aubergine
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 1 Packung schwarze Oliven
- 25g blanchierte Mandeln ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler

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 866kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 17.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



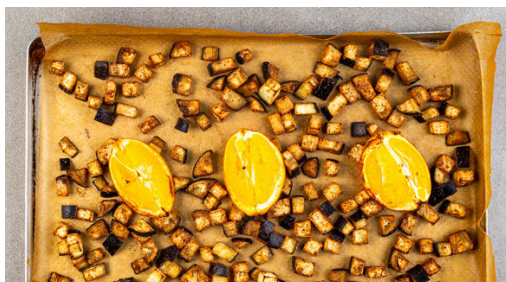
2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die **getrockneten Aprikosen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis die **Zwiebeln** zu bräunen beginnen.



3. Ragout köcheln

Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln, dann mit der **Tajine-Paste**, dem **Brühgewürz** und 1 Prise Salz in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Süßkartoffeln** und die **Kichererbsen samt Flüssigkeit** dazugeben, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen. Ggf. heißes Wasser hinzufügen, das **Gemüse** sollte stets bedeckt sein.



4. Auberginen backen

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Orange** in 4 Spalten schneiden. Die **Auberginenwürfel** mit 2EL Olivenöl, dem **Spekulatiusgewürz** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. **3 Orangenspalten** mit etwas Öl aus der Form einreiben, zwischen den **Auberginen** platzieren und alles 15-20Min. im Ofen backen.



5. Ragout verfeinern

Die **Oliven** und die **übrige Orangenspalte** halbieren, in das **Ragout** geben und mitköcheln.



6. Mandeln mitbacken

Die **Mandeln** grob hacken und ca. 5Min. vor Ende der Backzeit über die **Auberginen** streuen und mitbacken. **Einige Süßkartoffeln** mit einer Gabel grob zerdrücken, um das **Ragout** anzudicken. Mit Salz, Pfeffer und **Saft** aus den **gebackenen Orangenspalten** abschmecken. Das **Ragout** mit den **Auberginen** anrichten, die **Orangenspalten** dazu reichen.