



Überbackene Aubergine orientalische Art

mit Paprika-Linsen-Füllung und Quinoa



40-50min



3-4 Personen

Wir haben heute mal wieder ein leckeres, veganes Schmankerl im Gepäck: eine überbackene Aubergine. Im Ofen geröstet wird sie herrlich weich und zart und bietet die perfekte Grundlage für herzhaft gewürzte Linsen mit Paprika. Obendrauf kommt ein knuspriges Zitronen-Brösel-Topping, als Beilage köcheln wir uns flockige Quinoa mit frischen Kräutern. Absolut pflanzlich, absolut lecker!

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 300g Quinoa
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Tomatenmark
- 20g Petersilie & Minze

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 775kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 26.5g



4. Zutaten vorbereiten

2. Auberginen rösten

5. Füllung erwärmen

3. Quinoa köcheln

6. Auberginen überbacken

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**