



Auberginen aus dem Ofen mit Mandeln

an Kartoffel-Bohnen-Püree mit Knoblauch



ca. 30min



3-4 Personen

Manchmal können die einfachsten Gerichte die größten Hingucker (und -schmecker!) sein. Wie zum Beispiel dieser schnell gemachte Feierabendgenuss: Cremiges Kartoffelpüree mit Cannellinibohnen und Knoblauch bildet die Basis, die im Ofen gegarten, zarten Auberginenscheiben sind das Herzstück, als Krönung obendrauf gibt es knusprig geröstete Mandeln sowie eine fruchtige Tomatensauce. Herrlich!

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Auberginen
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 rote Zwiebel
- 500g Kirschtomaten
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Cannellinibohnen

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel

Energie 518kcal, Fett 19.8g,
Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 15.7g



4. Zutaten vorbereiten

2. Auberginen backen

5. Tomatensauce köcheln

3. Mandeln anrösten

6. Püree zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. Die **Kartoffeln samt Knoblauch** und die **Bohnen** zu einem **Püree** stampfen, etwas **Kochwasser** zugeben und mit Salz abschmecken. Das **Püree** mit der **Sauce**, den **Auberginen**, den **Mandeln**, der **Petersilie** und der **Minze** servieren.