



RS 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 weißen Bohnen 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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Auberginen
- 50g Mandelblättchen ²
- 1 rote Zwiebel
- 500g Kirschtomaten
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 547kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 16.3g



1. Kartoffeln kochen

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.