



Überbackene Aubergine orientalische Art

mit Paprika-Linsen-Füllung und Quinoa



40-50min



2 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 Gemüsebrühgewürz
- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 10g Petersilie & Minze

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 776kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 25.9g



4. Zutaten vorbereiten

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**



5. Füllung erwärmen

3. Quinoa köcheln

6. Auberginen überbacken

Das **Auberginenfleisch** mit einer Gabel lockern, dann die **Linsen** auf den **Auberginen** verteilen und ca. 10Min. überbacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit der **Petersilie** grob hacken. Ca. $\frac{2}{3}$ **der Kräuter** unter die **Quinoa** mengen. Die **Auberginen** mit den **Pankobrüseln** und den **übrigen Kräutern** garnieren und mit der **Quinoa** und den **Zitronenspalten** servieren.