MARLEY SPOON

# Low Carb: Ricotta auf Auberginengemüse

mit Zucchini und Mandeln

ca. 40min  2 Portionen

Caponata ist ein sizilianischer Klassiker der vegetarischen Küche, von dem es auf der sonnigen Insel zahllose Variationen gibt. Immer dabei: Aubergine und Tomate. Wir erweitern das geschmackvolle Ensemble heute um Zucchini, Sellerie und frische Petersilie, und setzen – buchstäblich – noch einen drauf: cremigen, gebackenen Ricotta nämlich. Geröstete Mandeln sind der krönende Abschluss eines kleinen italienischen Meisterwerks!

## Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Zucchini
- 1 Stangensellerie [1]
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Ricotta [2]
- 25g Mandelblättchen [4]
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

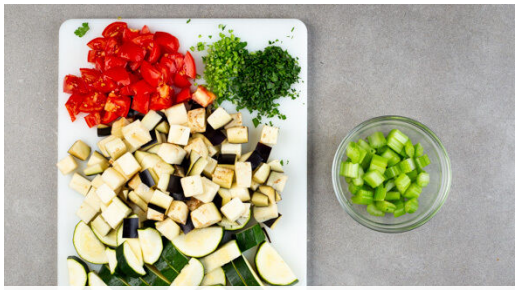
## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

**Allergene**
Sellerie (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 545kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 36.7g, Eiweiß 21.2g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** und **-stängel** separat fein schneiden.

### 2. Gemüse braten

Die **Auberginen**, die **Zucchini** und den **Stangensellerie** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis die **Auberginen** leicht gebräunt sind. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und ca. 3Min. mitbraten.

### 3. Ricotta backen

Den **Ricotta** abtropfen lassen, dann mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Ricotta** 15–18Min. im Ofen backen, bis er weich und leicht gebräunt ist.

### 4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### 5. Gemüse verfeinern

Die **Petersilienstängel**, die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 1TL Zucker, 1TL Balsamicoessig und 100ml Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 16–18Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** zerfallen und die **Auberginen** gar sind.

### 6. Anrichten und servieren

Das **Auberginengemüse** auf Teller verteilen und jeweils die **½ des Ricottas** darauf anrichten. Mit den **Petersilienblättern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.