



<650kcal: 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 blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 rote Zwiebel
- 500g Kirschtomaten
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

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



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** mit den **ganzen Knoblauchzehen** in den Topf geben und in 10-12Min. gar kochen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Petersilienblätter** grob, und die **Stängel** fein schneiden.



Die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl bepinseln, mit 1TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und 18-20Min. im Ofen backen, bis die **Auberginen** appetitlich gebräunt und gar sind.



Die **Tomaten**, die **½ des Brühgewürzes** und 100ml Wasser in die Pfanne geben und dann 2-3Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Tomaten** weich sind. Die **Tomaten** mit einem Kochlöffel zerdrücken und alles 2-3Min. ohne Deckel köcheln lassen. Mit 2EL Balsamicoessig und 1 Prise Pfeffer würzen. Ggf. mehr Essig, Pfeffer und Wasser zufügen.



Die **Mandeln** grob hacken und in einer großen 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.



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.