



RS Auberginen-Süßkartoffel-Ragout

mit getrockneten Datteln und Oliven



30-40min



2 Personen

Wer bei dem Wort „Ragout“ sofort an deftige Fleischstücke denkt, darf sich heute vegan überraschen lassen: Süßkartoffeln und Kichererbsen wärmen herrlich von innen, während Oliven und getrocknete Datteln kleine Geschmacksexplosionen erzeugen. Außerdem sorgen gebackene Auberginen und elegante Orangenfilets für ganz besondere Genussmomente, die von zart knuspernden Mandelblättchen begleitet werden.

- 1 rote Zwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 große Aubergine
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. grüne Oliven
- 25g Mandelblättchen ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 17.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Die **Zwiebeln** und die **getrockneten Datteln** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis die **Zwiebeln** zu bräunen beginnen.



Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln, dann mit der **½ der Harissapaste**, dem **Brühgewürz** und 1 Prise Salz in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Süßkartoffeln** und die **Kichererbsen samt Flüssigkeit** dazugeben, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen. Ggf. heißes Wasser hinzufügen, das **Gemüse** sollte stets bedeckt sein.



Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Orange** in 4 Spalten schneiden. Die **Auberginenwürfel** mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. **3 Orangenspalten** mit etwas Öl aus der Form einreiben, zwischen den **Auberginen** platzieren und alles 15-20Min. im Ofen backen.



Die **Oliven** und die **übrige Orangenspalte** halbieren, in das **Ragout** geben und mitköcheln. Das **Ragout** mit mehr **mehr Harissapaste nach Geschmack** nachwürzen.



Die **Mandelblättchen** ca. 5Min. vor Ende der Backzeit über die **Auberginen** streuen und mitbacken. **Einige Süßkartoffeln** mit einer Gabel grob zerdrücken, um das **Ragout** anzudicken. Mit Salz, Pfeffer und **Soft** aus den **gebackenen Orangenspalten** abschmecken. Das **Ragout** mit den **Auberginen** anrichten, die **Orangenspalten** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**