

# MARLEY SPOON



## <650kcal: Marokkanische Aubergine

mit Linsen, Rucola und Joghurt



30-40min



3-4 Personen

Die Linsen haben ein tolles, nussiges Aroma und einen hohen Sättigungsfaktor. Mit der fruchtigen Tomatensauce, die mit dem marokkanischen Gewürzklassiker Ras el-Hanout verfeinert wird, ergänzen sie vorzüglich die weich gebackenen Auberginen. Mit Joghurt, getrockneter Aprikose und Rucolasalat serviert ein ganz besonderer Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 3 große Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 100g Rucola
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 50g getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 17.9g



### 1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren und das Innere mit einem Messer kreuzartig einschneiden, dabei die äußere Haut nicht verletzen. Die **Auberginen** mit 2EL Olivenöl einpinseln und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Die **gehackten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Die **Linsen** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Auberginen backen

Die **Auberginen** 12-15Min. im Ofen backen, bis die **Haut** leicht welk wird. Dann wenden, mit etwas Salz bestreuen und weitere 10-15Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Ofen ausschalten und die **Auberginen** darin warm halten.



### 5. Salat vorbereiten

Aus 1EL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren unter den **Rucola** mengen.



### 3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Linsen-Tomaten-Sauce** auf den **Auberginen** verteilen, dann **jede Hälfte** mit ca. **1EL Joghurt** und **einigen Aprikosenstückchen** garnieren. Die **gefüllten Auberginen** mit dem **Rucolasalat** servieren.