

MARLEY SPOON



<650kcal: Marokkanische Aubergine

mit Linsen, Rucola und Joghurt



30-40min



2 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

- 2 große Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g Rucola
- 1 Becher Joghurt⁷
- 25g getrocknete Aprikosen¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 502kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 18.8g



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



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** 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.