



Marokkanische Aubergine

mit grünen Linsen, Rucola und Joghurt



40-50min



3-4 Personen

Die grünen Linsen haben ein tolles, nussiges Aroma und liefern viel Protein. Beim Garen behalten sie ihre Form und sehen als Auberginenfüllung einfach umwerfend gut aus! Die fruchtige Tomatensauce wird mit dem marokkanischen Gewürzklassiker Ras el-Hanout verfeinert, das fertige Gericht mit Joghurt, getrockneter Aprikose und Rucolasalat serviert.

Was du von uns bekommst

- 200g grüne Linsen
- 3 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Rucola
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung getrocknete Aprikosen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 378.0kcal, Fett 15.5g, Eiweiß 16.1g, Kohlenhydrate 38.9g



1. Linsen kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in einem mittelgroßen Topf mit 1L Wasser bei starker Hitze aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Linsen** 20-25Min. sanft köcheln lassen, bis sie weich sind.



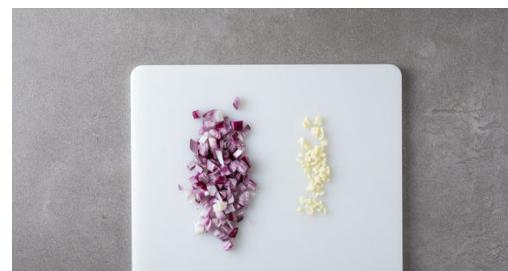
2. Auberginen vorbereiten

Die **Auberginen** längs halbieren und das Innere mit einem Messer kreuzartig einschneiden. Dabei die äußere Haut der **Auberginen** nicht verletzen.



3. Auberginen garen

Die **Auberginen** mit 2-3TL Olivenöl einpinseln, mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 12-15Min. im Ofen backen, bis die **Haut** leicht welk wird. Die **Auberginen** wenden, mit etwas Salz bestreuen und weitere 8-10Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Ofen ausschalten und die **Auberginen** darin warm halten.



4. Zwiebeln schneiden

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



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 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.



6. Aprikosen schneiden

Den **Rucola** mit je 2TL Olivenöl und Essig sowie 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Linsen-Tomaten-Sauce** auf den **Auberginen** verteilen, dann **jede Hälfte** mit ca. **2EL Joghurt** und **einigen Aprikosenstückchen** garnieren. Die **gefüllten Auberginen** mit dem **Rucolasalat** servieren.