



Auberginen-Süßkartoffel-Ragout

mit getrockneten Aprikosen 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 Aprikosen 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 Aprikosen ¹
- 2 Tomaten
- 1 Packung Harissa
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 große Aubergine
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 1 Packung grüne Oliven
- 25g Mandelblättchen ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Harissa.

Schwefeldioxid und Sulphite (1),
Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 875kcal, Fett 40.0g,
Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 18.0g



2. Zwiebeln braten

3. Ragout köcheln

4. Auberginen backen

5. Ragout verfeinern

6. Mandeln mitbacken

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**