



Auberginen mit TahinisaUCE

auf Kichererbsen-Spinat-Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Auberginen findet man in der arabischen Küche in Hülle und Fülle. Kein Wunder: Sie sind vielseitig und eignen sich für eine ganze Reihe von Gerichten und Kochstilen. Hier werden sie im Ofen gebacken und dann mit gebratenen, gewürzten Zwiebeln, gerösteten Kichererbsen, Kirschtomaten und zarten Spinatblättern serviert. Die Tahini-Knoblauch-Sauce und feine Haselnüsse erledigen den Rest – einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Tahini¹
- 50g blanchierte Haselnusskerne²
- 2 Zwiebeln
- 500g Kirschtomaten
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn die Auberginen nach der angegebenen Backzeit nicht ganz weich sind, etwas mehr Olivenöl zugeben und noch einige Minuten weiterbacken.

Allergene

Sesamsamen (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 53.2g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 19.2g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** der Länge nach vierteln und mit 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen, sodass die **Auberginen** rundum überzogen sind.



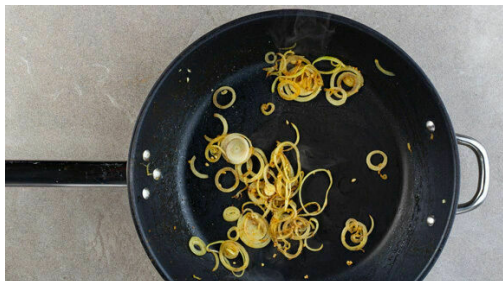
2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, **2TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Die Bleche in den Ofen geben und das **Gemüse** 15-20Min. rösten, bis die **Auberginen** weich und die **Kichererbsen** goldbraun sind.



3. Tahinisauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, ca. **¼ des Knoblauchs** sowie 2-4EL Wasser verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Haselnüsse** grob hacken.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, in möglichst dünne Ringe schneiden und mit dem **restlichen Knoblauch** und der **restlichen Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind. Dabei regelmäßig rühren.



5. Tomaten garen

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5Min. garen, bis die **Tomaten** weich werden und zerfallen. Zwischendurch den Deckel abnehmen und mit einem Löffelrücken leicht auf die **Tomaten** drücken. Zum Schluss den **Spinat** hinzufügen und abgedeckt ca. 2Min. mitgaren, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



6. Gemüse fertigstellen

Die **Kichererbsen** unter die **Tomaten-Spinat-Mischung** rühren und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Auberginen** darauf anrichten und mit der **Tahinisauce** beträufeln. Mit den **Haselnüssen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.