



Gebackene Aubergine mit Geflügelwurst

und Linsen in Paprika-Walnuss-Sauce



ca. 35min



3-4 Personen

Gebackene Auberginen sind nicht nur wunderbar saftig, sie sind auch die perfekte Low-Carb-Alternative zu Ofenkartoffeln: Wir begleiten die Auberginen-Schiffchen heute mit aromatischen Schwergewichten wie den würzigen Geflügelwürsten und einer köstlichen Sauce aus gerösteter Paprika und Walnüssen – das ergibt eine kulinarische Kreuzfahrt der Extraklasse! Alle Mann an Bord, auf zu den Inseln der Glückseligkeit!

- 2 Auberginen
- 2 Paprika
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 6 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 50g Walnusskerne ²

- 3EL Butter ¹
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 705kcal, Fett 44.4g,
Kohlenhydrate 41.2g, Eiweiß 33.6g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** längs in Spalten schneiden, rautenförmig einritzen, mit 3EL Olivenöl bestreichen und mit ½TL Salz würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ¼ davon beiseitelegen. Die **restliche Paprika** grob würfeln und mit 2EL Olivenöl sowie 1TL Salz vermengen.



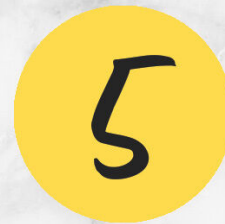
Die **gewürfelte Paprika** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die **Paprika** und die **Auberginen** im Ofen 10-12Min. rösten, bis die **Paprika** sehr weich ist. Die **Paprika** in ein hohes Gefäß füllen und die **Auberginen** im Ofen weitere 12-16Min. rösten, bis sie weich und gebräunt sind. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3EL Butter schmelzen, den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 30Sek. erwärmen. Die **Gewürzbutter** in ein hitzebeständiges Gefäß umfüllen, die Pfanne nicht auswischen. Die **Würste** in kleine Stücke schneiden.



Die **Paprika** im hohen Gefäß mit den **Walnüssen**, 1 kräftigen Prise Pfeffer, 2EL Honig, 75ml Wasser und 4EL Essig zu einer glatten **Sauce** pürieren. Die **Wurststücke** in der Butterpfanne ohne Fett bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis sie braun sind. Die **Linsen** und die **Sauce** zugeben und ca. 2Min. erhitzen. Wenn die **Sauce** zu trocken wird, esslöffelweise Wasser zugeben.



Die **restliche Paprika** in schmale Streifen schneiden. Die **Auberginen** mit der **Linsenfanne** anrichten, mit der **Gewürzbutter** beträufeln und mit der **Paprika** garniert servieren.



Ein Geheimtipp für ein knuspriges Topping sind Tortilla-Chips aus der Tüte – allerdings ist das Gericht dann deutlich ungesünder als vorher. Aber was, wenn man beides haben möchte – Ausgewogenheit und Knabberspaß? In dem Fall kann man entweder eine Handvoll ungesalzener Nüsse nehmen, oder sogar Popcorn – natürlich ohne Butter und Zucker!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**