



Überbackene Aubergine mit veganer Bolognese

dazu zarter Spinatsalat



ca. 50min



2 Personen

Lust auf einen Ausflug in die marokkanische Küche? Dann kommen die Auberginen aus dem Ofen mit veganem Reibetopping von Willicroft und einer fruchtigen Sauce mit veganem Hack genau richtig. Als Beilage servierst du einen würzig-frischen Spinatsalat, der sich ebenfalls sehen lassen kann. Wir müssen uns jetzt mal auf die Schulter klopfen, denn dieses Gericht ist uns wirklich super gelungen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 200g veganes Hackfleisch ¹
- 200g passierte Tomaten
- 100g Babyspinat
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 37.3g, Eiweiß 19.7g

1

1. Aubergine backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** halbieren und rautenförmig einschneiden. In eine mittelgroße Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz bestreuen. Die **Auberginen** 40–45Min. im Ofen backen, bis sie sehr weich sind.

4

4. Spinatsalat zubereiten

1EL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig, je 1 kräftige Prise Salz und Zucker und 1 Prise schwarzen Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit dem **Spinat** vermengen.

2

2. Hack braten

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 1Min. duftend anbraten. Das **vegane Hack** in die Pfanne geben und in 4–5Min. braun und krümelig braten.

5

5. Aubergine verfeinern

Das **Reibetopping** über die **Auberginen** streuen und kurz zurück in den Ofen geben, bis das **Reibetopping** geschmolzen ist (siehe auch Schritt 6). Die **Hacksauce** auf den **Auberginen** anrichten und mit dem **Spinatsalat** als Beilage servieren.

3

3. Sauce zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten** einrühren und 3–5Min. kochen, bis ein Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Dann bei niedriger Hitze bis zum Servieren warm halten.

6

6. Alles in Butter

Um die Auberginenfüllung noch schmackhafter zu machen, kannst du das Innere auch mit einer Gabel zermusen und das Reibetopping dabei unterheben, bis es schmilzt. Für ganz große Feinschmecker könnten wir uns auch ein zusätzliches Löffelchen pflanzlicher Butter vorstellen, dass sich geschickt im Auberginenmus versteckt.