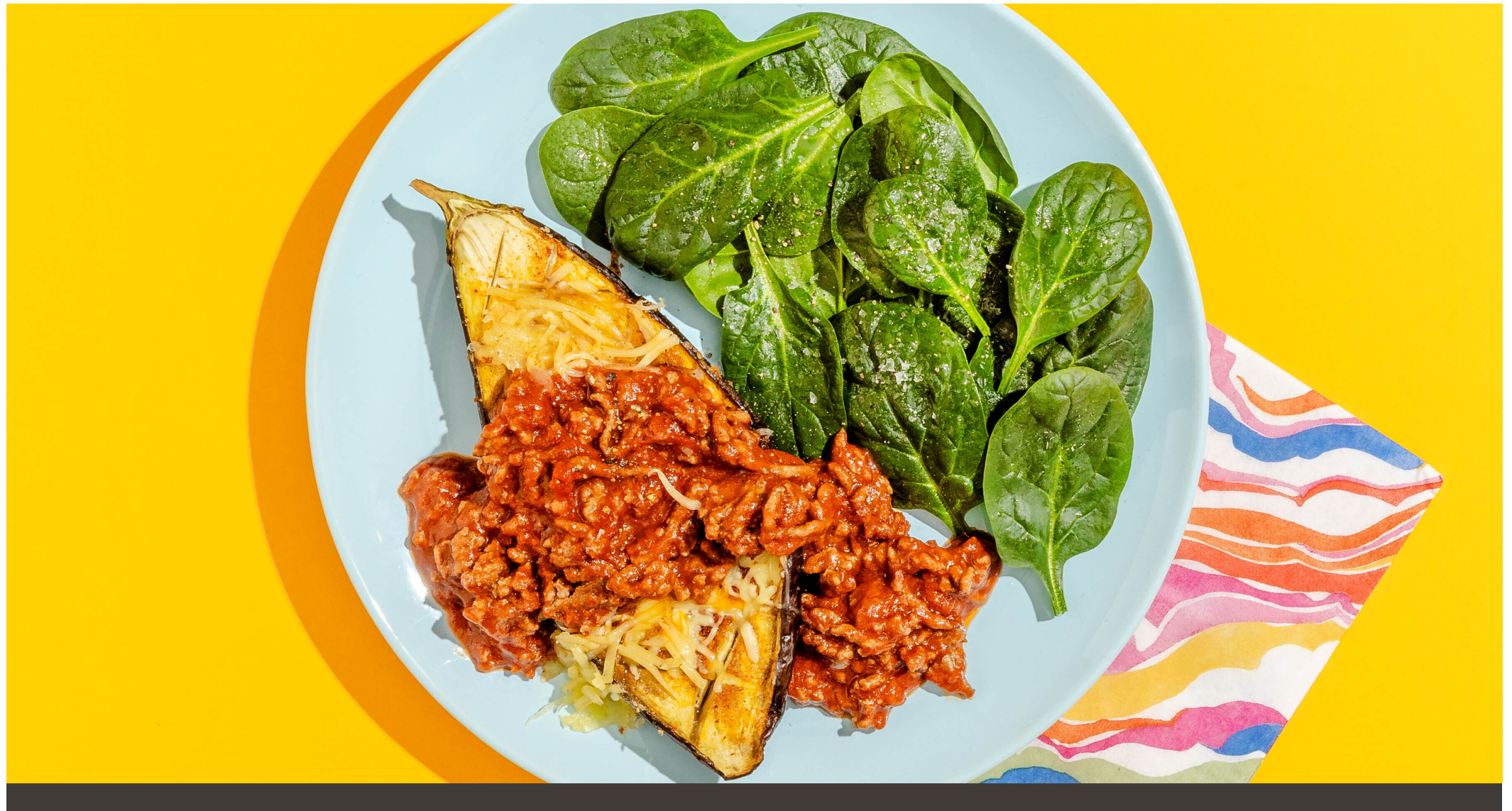




Überbackene Aubergine mit veganer Bolognese

dazu zarter Spinatsalat



ca. 50min



3-4 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

- 2 große Auberginen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g veganes Hackfleisch ¹
- 400g passierte Tomaten
- 200g Babyspinat
- 150g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große 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 552kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 19.7g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** halbieren und rautenförmig einschneiden. In eine große Auflaufform geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz bestreuen. Die **Auberginen** 40–45Min. im Ofen backen, bis sie sehr weich sind.



2. Hack braten

3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, dann in einer großen 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.



3. Sauce zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** und ½TL 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.



4. Spinatsalat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, je ½TL Salz und Zucker und 1 Prise schwarzen Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit dem **Spinat** vermengen.



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.



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.