



## Auberginen in Sardellen-Sauce

auf duftendem Jasminreis und Mandeln



30-40min



3-4 Personen

Es gibt erwiesenermaßen etliche Möglichkeiten, Auberginen zu verarbeiten, aber heute wirst du - da sind wir uns sicher - garantiert Augen machen. Vor allem, weil die Eierpflanze erst gebacken und anschließend in einer würzigen Sardellen-Sauce angerichtet wird. Serviert auf duftendem Jasminreis und mit gerösteten Mandeln verfeinert, kommen deine Geschmacksknospen ordentlich auf ihre Kosten. „Auber“lecker! Na dann guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 große Auberginen
- 50g Mandelblättchen <sup>2</sup>
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl <sup>1</sup>
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 100g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Küchenpinsel

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 15.7g

1

### 1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

### 4. Sauce köcheln

Den Knoblauch und die **Sardellen** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten, dabei die **Sardellen** zerdrücken. Die **Auberginen**, die **mediterrane Sauce** und 2EL Wasser in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 5Min köcheln lassen.

2

### 2. Aubergine backen

Die **Auberginen** längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden und **jede Hälfte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. 20-30Min. backen, bis die **Auberginen** weich und gebräunt sind.

5

### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Spinat** unter die **Sauce** rühren, bis er zusammenfällt. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** und die **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Mandeln** garniert servieren.

3

### 3. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.

6

### 6. Alles im grünen Bereich

Du möchtest deine Sardellen-Sauce etwas grüner gestalten? Dann bist du mit ein paar fein geschnittenen Kräutern gut davor. Basilikum, Petersilie oder Koriander eignen sich hervorragend für ein solches Unterfangen – auch die, die vielleicht schon bessere Tage gesehen haben. So geht Resteverwertung!