



Auberginen in Sardellen-Sauce

auf duftendem Jasminreis und Mandeln



30-40min



2 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

- 150g Jasminreis
- 1 große Aubergine
- 25g Mandelblättchen ²
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ¹
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 50g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 749kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 17.2g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml 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.



2. Aubergine backen

Die **Aubergine** 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.



3. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.



4. Sauce köcheln

Den Knoblauch und die **½ der Sardellen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten, dabei die **Sardellen** zerdrücken. Die **Auberginen**, die **mediterrane Sauce** und 1EL Wasser in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 5Min köcheln lassen.



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.



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!