



Gebackene Aubergine mit Rindswurst und Linsen

in aromatischer Paprika-Walnuss-Sauce



ca. 35min



2 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 Rindswurst-Stückchen 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!

- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Rindswürste
- 25g Walnusskerne ²

- 1½EL Butter ¹
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

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

Energie 824kcal, Fett 57.0g,
Kohlenhydrate 41.4g, Eiweiß 34.8g



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



Die **gewürfelte Paprika** zu den **Auberginen** auf das Blech geben. Das **Gemüse** 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 mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1,5EL Butter schmelzen, den **Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 30Sek. erwärmen. Die **Gewürzbutter** in ein hitzebeständiges Gefäß umfüllen, die Pfanne nicht auswischen. Die **Würste** häuten und in kleine Stücke zupfen.



Die **Paprika** im hohen Gefäß mit den **Walnüssen**, 1 Prise Pfeffer, 1EL Honig, 50ml Wasser und 2EL Essig zu einer glatten **Sauce** pürieren. Die **Wurststücke** in der Butterpfanne ohne zusätzliches 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 **Linsepfanne** 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. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**