



Überbackene Aubergine orientalische Art

mit Paprika-Linsen-Füllung und Quinoa



40-50min



4 Portionen

Wir haben heute mal wieder ein leckeres, veganes Schmankerl im Gepäck: eine überbackene Aubergine. Im Ofen geröstet wird sie herrlich weich und zart und bietet die perfekte Grundlage für herzhaft gewürzte Linsen mit Paprika. Obendrauf kommt ein knuspriges Zitronen-Brösel-Topping, als Beilage köcheln wir uns flockige Quinoa mit frischen Kräutern. Absolut pflanzlich, absolut lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 große Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 20g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 25.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittleren Topf 800ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden, dabei darauf achten, nicht die Haut zu zerschneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Zutaten vorbereiten

Das **Paniermehl** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. unter Rühren goldbraun rösten. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und in 4 Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen. Das **Paniermehl** aus der Pfanne nehmen, mit der **Zitronenschale** mischen und mit 1 Prise Salz würzen.



2. Auberginen rösten

Eine große Auflaufform mit 2TL Olivenöl einreiben. Die **Auberginenhälften** mit den Schnittseiten nach oben in die Form legen, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Auberginen** ca. 20Min. im Ofen rösten, bis sie sehr weich sind. **Tipp:** Die **Auberginen** mit etwas Alufolie abdecken, falls sie zu dunkel werden.



5. Füllung erwärmen

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit der **Gewürzmischung**, dem **Tomatenmark** und 1 kräftige Prise Zucker in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Linsen** und 200ml Wasser dazugeben und ca. 2Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Quinoa köcheln

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



6. Auberginen überbacken

Das **Auberginenfleisch** mit einer Gabel lockern, dann die **Linsen** auf den **Auberginen** verteilen und ca. 10Min. überbacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit der **Petersilie** grob hacken. Ca. $\frac{2}{3}$ der **Kräuter** unter die **Quinoa** mengen. Die **Auberginen** mit den **Pankobröseln** und den **übrigen Kräutern** garnieren und mit der **Quinoa** und den **Zitronenspalten** servieren.