



Low Carb: Ricotta auf Auberginengemüse

mit Zucchini und Mandeln



ca. 40min



4 Portionen

Caponata ist ein sizilianischer Klassiker der vegetarischen Küche, von dem es auf der sonnigen Insel zahllose Variationen gibt. Immer dabei: Aubergine und Tomate. Wir erweitern das geschmackvolle Ensemble heute um Zucchini, Sellerie und frische Petersilie, und setzen - buchstäblich - noch einen drauf: cremigen, gebackenen Ricotta nämlich. Geröstete Mandeln sind der krönende Abschluss eines kleinen italienischen Meisterwerks!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Stangensellerie ¹
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Ricotta ²
- 50g Mandelblättchen ⁴
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 499kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 28.1g, Eiweiß 19.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** und **-stängel** separat fein schneiden.



4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse braten

Die **Auberginen**, die **Zucchini** und den **Stangensellerie** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis die **Auberginen** leicht gebräunt sind. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und ca. 3Min. mitbraten.



5. Gemüse verfeinern

Die **Petersilienstängel**, die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 1TL Zucker, 2TL Balsamicoessig und 175ml Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 16-18Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** zerfallen und die **Auberginen** gar sind.



3. Ricottas backen

Die **Ricottas** abtropfen lassen, dann mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Ricottas** 15-18Min. im Ofen backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Auberginengemüse** auf Teller verteilen und jeweils die **½ eines Ricottas** darauf anrichten. Mit den **Petersilienblättern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.