



RS Auberginen-Süßkartoffel-Ragout

mit getrockneten Datteln und Oliven



30-40min



2 Portionen

Wer bei dem Wort „Ragout“ sofort an deftige Fleischstücke denkt, darf sich heute vegan überraschen lassen: Süßkartoffeln und Kichererbsen wärmen herrlich von innen, während Oliven und getrocknete Datteln kleine Geschmacksexplosionen erzeugen. Außerdem sorgen gebackene Auberginen und elegante Orangenfilets für ganz besondere Genussmomente, die von zart knuspernden Mandelblättchen begleitet werden.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 große Aubergine
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. grüne Oliven
- 25g Mandelblättchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Harissa.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 17.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die **getrockneten Datteln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis die **Zwiebeln** zu bräunen beginnen.



3. Ragout köcheln

Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln, dann mit der **½ der Harissapaste**, dem **Brühgewürz** und 1 Prise Salz in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Süßkartoffeln** und die **Kichererbsen samt Flüssigkeit** dazugeben, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen. Ggf. heißes Wasser hinzufügen, das **Gemüse** sollte stets bedeckt sein.



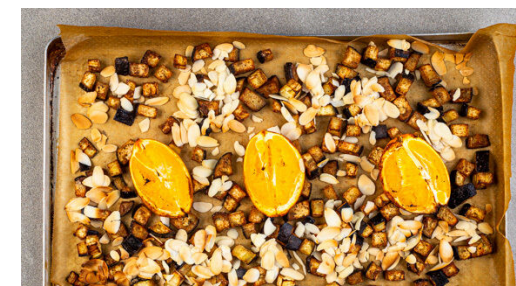
4. Auberginen backen

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Orange** in 4 Spalten schneiden. Die **Auberginenwürfel** mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. **3 Orangenspalten** mit etwas Öl aus der Form einreiben, zwischen den **Auberginen** platzieren und alles 15-20Min. im Ofen backen.



5. Ragout verfeinern

Die **Oliven** und die **übrige Orangenspalte** halbieren, in das **Ragout** geben und mitköcheln. Das **Ragout** mit **mehr Harissapaste nach Geschmack** nachwürzen.



6. Mandeln mitbacken

Die **Mandelblättchen** ca. 5Min. vor Ende der Backzeit über die **Auberginen** streuen und mitbacken. **Einige Süßkartoffeln** mit einer Gabel grob zerdrücken, um das **Ragout** anzudicken. Mit Salz, Pfeffer und **Saft** aus den **gebackenen Orangenspalten** abschmecken. Das **Ragout** mit den **Auberginen** anrichten, die **Orangenspalten** dazu reichen.