



Zarte Aubergine mit würzigen Linsen

serviert auf lockerem Basmatireis



ca. 45min



2 Portionen

Im Ofen können manchmal Wunder geschehen, das zeigen vor allem Auberginen ganz eindrücklich. Gebacken sind sie butterig zart und wunderbar aromatisch, sodass sie man sie fast pur genießen könnte. Wir ergänzen sie heute allerdings um eine mit Ras-el-Hanout gewürzte Tomatensauce, in der auch Linsen und Rosinen zu Gast sind. Das steht unseren Auberginen ganz ausgezeichnet! Serviert wird auf fluffigem Basmatireis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 25g Rosinen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Dose Bio-Linsen
- 150g Bio-Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 19.3g



1. Auberginen vorbacken

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** halbieren, das **Innere** kreuzweise einritzen und mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz einreiben. In eine mittelgroße Auflaufform legen und in den Ofen geben, auch wenn er noch nicht fertig vorgeheizt ist. Sobald das Vorheizen beendet ist, die **Auberginen** weitere ca. 15Min. backen.



4. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Rosinen** in 200ml heißem Wasser einweichen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden und bis zum Servieren beiseitestellen.



5. Auberginen fertig garen

Die **Auberginen** nach ca. 15Min. aus dem Ofen nehmen, mit der **Sauce** übergießen und weitere 15-20Min. backen, bis die **Auberginen** komplett weich sind. Die **Linsen** auf dem **Reis** anrichten, die **Auberginen** darauf platzieren und mit den **Lauchzwiebelringen** bestreut servieren.



3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten**, die **Linsen samt Flüssigkeit** und die **Rosinen samt Wasser** zugeben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und 5-6Min. köcheln lassen.



6. Weicher Kern

Es ist wichtig, dass die Auberginen wirklich schön weich werden, denn dann sind sie am leckersten. Sind sie noch fest, können sie etwas bitter schmecken. Achte also darauf, dass du ihnen genug Zeit gibst, im Ofen schön durchzugaren.