



## Gebackenes Auberginengemüse mit Bohnen

auf Zitronenjoghurt mit Walnusskernen



ca. 40min



2 Portionen

Heute bringen wir die mediterrane Küche auf deinen Teller: Auberginen und Kirschtomaten, mit Thymian und Oregano verfeinert, kommen erst in den Ofen, bevor sie auf zarte Bohnen und aromatisches Basilikum treffen. Der Gemüse-Bohnen-Mix wird auf erfrischendem Zitronenjoghurt serviert und mit knackigen Walnusskernen garniert. Vegetarisch, praktisch, gut!

## Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 250g Kirschtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Basilikum & Thymian
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Becher Joghurt<sup>1</sup>
- 25g Walnusskerne<sup>2</sup>
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Zum schnellen Halbieren der Tomaten die Tomaten zwischen zwei große Bretter oder Plastikdeckel legen und ein scharfes Messer horizontal durch die Tomaten führen.

### Allergene

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

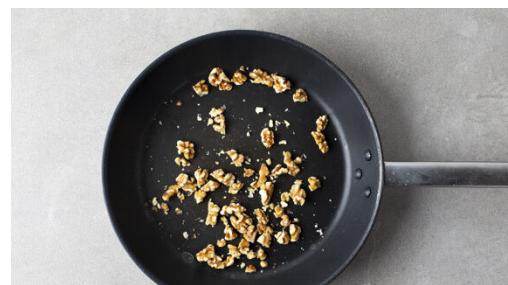
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 46.6g,  
Kohlenhydrate 20 g, Fasen 16 g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in 2-3cm große Stücke schneiden und auf eine Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs geben. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und **2 Zehen** in feine Scheibchen schneiden, die **übrige Zehne** fein würfeln. Mit einem Sparschäler **3 Streifen Zitronenschale** abschälen.



### 4. Walnusskerne anrösten

Die **Walnusskerne** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht:** Die **Walnusskerne** können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



### 2. Gemüse backen

Die **Auberginen** mit 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Tomaten** mit den **Knoblauchscheibchen**, der **Zitronenschale**, dem **Thymian**, dem **Oregano**, 1½EL Olivenöl, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz auf der freien Hälfte des Blechs mischen und die Schnittflächen nach oben drehen. 25-30Min. backen, dabei die **Auberginen** nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 5. Bohnen zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Knoblauchwürfel** mit 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, **½EL Zitronensaft** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Bohnen** vermengen.



### 3. Joghurt verfeinern

Die **restliche Zitronenschale** abreiben, mit dem **Joghurt** verrühren und im Kühlschrank kalt stellen. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen.



### 6. Fertigstellen & servieren

Das gebackene **Gemüse** ca. 5Min. ruhen lassen. Den **Thymian** und die **Zitronenschalen** entfernen. Das **Gemüse** mit den **Bohnen** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Basilikumblätter** abzupfen und unter den **Gemüse-Bohnen-Mix** heben. Den **Gemüse-Bohnen-Mix** auf dem **Joghurt** anrichten und mit den **Walnusskernen** garniert servieren.