



Auberginen mit TahinisaUCE

auf Kichererbsen-Spinat-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Auberginen sind im gesamten Nahen Osten ein Grundnahrungsmittel. Kein Wunder: Sie sind vielseitig und eignen sich für eine ganze Reihe von Gerichten und Kochstilen. Hier werden sie im Ofen gebacken und dann mit gebratenen, gewürzten Zwiebeln, gerösteten Kichererbsen, Kirschtomaten und zarten Spinatblättern serviert. Die Tahini-Knoblauch-Sauce und feine Haselnüssen erledigen den Rest - einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini ¹¹
- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipps

Wenn die Auberginen nach der angegebenen Backzeit noch nicht ganz weich sind, etwas mehr Olivenöl hinzugeben und noch einige Minuten weiterbacken.

Allergene

Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

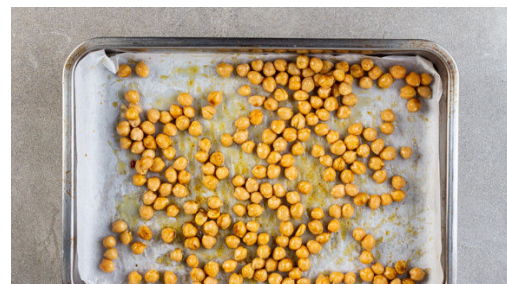
Nährwertangaben pro Portion

Energie 586kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 17.2g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren, dann der Länge nach in breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2-3EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen, sodass die **Auberginen** rundum von Öl und Gewürz überzogen sind.



2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, **2TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Die Bleche in den Ofen geben und das **Gemüse** 15-20Min. rösten, bis die **Auberginen** weich und die **Kichererbsen** goldbraun geröstet sind.



3. Tahinisauce zubereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, ca. **1/4 des Knoblauchs** und 2EL Wasser verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Haselnüsse** grob hacken.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die **Zwiebeln** mit dem **restlichen Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer 3-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind. Dabei regelmäßig rühren.



5. Tomaten garen

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5Min. garen, bis die **Tomaten** weich werden und zerfallen. Zwischendurch den Deckel abnehmen und mit einem Löffelrücken leicht auf die **Tomaten** drücken. Zum Schluss den **Spinat** hinzufügen und abgedeckt ca. 2Min. mitgaren, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



6. Gemüse fertigstellen

Die **Kichererbsen** unter die **Tomaten-Spinat-Mischung** rühren und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** auf dem **Gemüse** anrichten und mit der **Tahinisauce** beträufeln. Mit den **Haselnüssen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.