



Auberginen-Süßkartoffel-Ragout

mit getrockneten Datteln und Oliven



30-40min



3 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
- 3 Süßkartoffeln
- 50g getrocknete Datteln
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Aubergine
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Pck. grüne Oliven
- 25g Mandelblättchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 756kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 14.6g



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.



4. Auberginen backen

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Orange** in 6 Spalten schneiden. Die **Auberginenwürfel** mit 3EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. **5 Orangenspalten** mit etwas Öl aus der Form einreiben, zwischen den **Auberginen** platzieren und alles 15-20Min. im Ofen backen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die **getrockneten Datteln** in einem großen Topf mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis die **Zwiebeln** zu bräunen beginnen.



5. Ragout verfeinern

Die **Oliven** und die **übrige Orangenspalte** halbieren, in das **Ragout** geben und mitköcheln.



3. Ragout köcheln

Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln, dann mit **¾ der Harissapaste**, dem **Brühgewürz** und 1 Prise Salz in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Süßkartoffeln** und **1½ Dosen Kichererbsen samt Flüssigkeit** dazugeben, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen. Ggf. heißes Wasser hinzufügen, das **Gemüse** sollte stets bedeckt sein.



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.