



Gebackene Aubergine mit Geflügelwurst

und Linsen in Paprika-Walnuss-Sauce



ca. 35min



2 Portionen

Gebackene Auberginen sind nicht nur wunderbar saftig, sie sind auch die perfekte Low-Carb-Alternative zu Ofenkartoffeln: Wir begleiten die Auberginen-Schiffchen heute mit aromatischen Schwergewichten wie den würzigen Geflügelwürsten und einer köstlichen Sauce aus gerösteter Paprika und Walnüssen - das ergibt eine kulinarische Kreuzfahrt der Extraklasse! Alle Mann an Bord, auf zu den Inseln der Glückseligkeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 3 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 25g Walnusskerne²

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter¹
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 41.5g, Eiweiß 33.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** längs in Spalten schneiden, rautenförmig einritzen, mit 2EL Olivenöl bestreichen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ¼ davon beiseitelegen. Die **restliche Paprika** grob würfeln und mit 1EL Olivenöl sowie ½TL Salz vermengen.



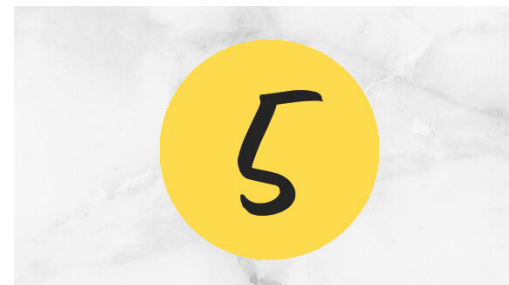
4. Sauce fertigstellen

Die **Paprika** im hohen Gefäß mit den **Walnüssen**, 1 Prise Pfeffer, 1EL Honig, 50ml Wasser und 2EL Essig zu einer glatten **Sauce** pürieren. Die **Wurststücke** in der Butterpfanne ohne zusätzliches Fett bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis sie braun sind. Die **Linsen** und die **Sauce** zugeben und ca. 2Min. erhitzen. Wenn die **Sauce** zu trocken wird, esslöffelweise Wasser zugeben.



2. Gemüse rösten

Die **gewürfelte Paprika** zu den **Auberginen** auf das Blech geben. Das **Gemüse** im Ofen 10-12Min. rösten, bis die **Paprika** sehr weich ist. Die **Paprika** in ein hohes Gefäß füllen und die **Auberginen** im Ofen weitere 12-16Min. rösten, bis sie weich und gebräunt sind. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Servieren

Die **restliche Paprika** in schmale Streifen schneiden. Die **Auberginen** mit der **Linsenpfanne** anrichten, mit der **Gewürzbutter** beträufeln und mit der **Paprika** garniert servieren.



3. Butter würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1,5EL Butter schmelzen, den **Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 30Sek. erwärmen. Die **Gewürzbutter** in ein hitzebeständiges Gefäß umfüllen, die Pfanne nicht auswaschen. Die **Würste** in kleine Stücke schneiden.



6. Knusprige Ergänzung

Ein Geheimtipp für ein knuspriges Topping sind Tortilla-Chips aus der Tüte - allerdings ist das Gericht dann deutlich ungesünder als vorher. Aber was, wenn man beides haben möchte - Ausgewogenheit und Knabberspaß? In dem Fall kann man entweder eine Handvoll ungesalzener Nüsse nehmen, oder sogar Popcorn - natürlich ohne Butter und Zucker!