



## Überbackene Aubergine orientalische Art

mit Paprika-Linsen-Füllung und Quinoa



40-50min



4 Portionen

Wir haben heute mal wieder ein leckeres, veganes Schmankerl im Gepäck: eine überbackene Aubergine. Im Ofen geröstet wird sie herrlich weich und zart und bietet die perfekte Grundlage für herzhaft gewürzte Linsen mit Paprika. Obendrauf kommt ein knuspriges Zitronen-Brösel-Topping, als Beilage köcheln wir uns flockige Quinoa mit frischen Kräutern. Absolut pflanzlich, absolut lecker!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 20g Petersilie & Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 99.9g, Eiweiß 26.0g



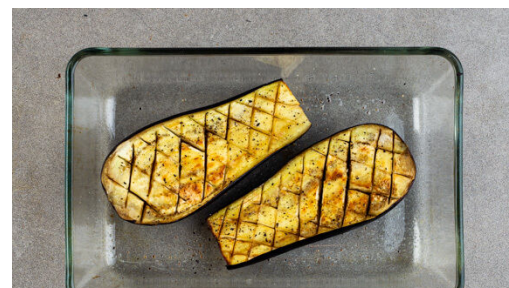
### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittleren Topf 800ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden, dabei darauf achten, nicht die Haut zu zerschneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



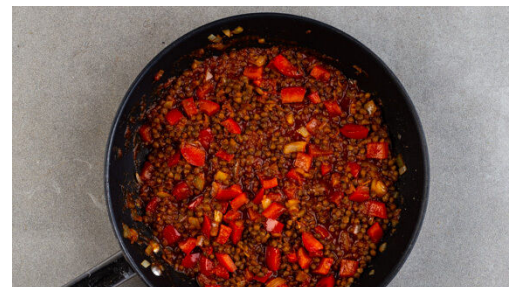
### 4. Zutaten vorbereiten

Das **Paniermehl** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. unter Rühren goldbraun rösten. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und in 4 Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen. Das **Paniermehl** aus der Pfanne nehmen, mit der **Zitronenschale** mischen und mit 1 Prise Salz würzen.



### 2. Auberginen rösten

Eine große Auflaufform mit 2TL Olivenöl einreiben. Die **Auberginenhälften** mit den Schnittseiten nach oben in die Form legen, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Auberginen** ca. 20Min. im Ofen rösten, bis sie sehr weich sind. **Tipp:** Die **Auberginen** mit etwas Alufolie abdecken, falls sie zu dunkel werden.



### 5. Füllung erwärmen

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit der **Gewürzmischung**, dem **Tomatenmark** und 1 kräftige Prise Zucker in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Linsen** und 200ml Wasser dazugeben und ca. 2Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Quinoa köcheln

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



### 6. Auberginen überbacken

Das **Auberginenfleisch** mit einer Gabel lockern, dann die **Linsen** auf den **Auberginen** verteilen und ca. 10Min. überbacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit der **Petersilie** grob hacken. Ca.  $\frac{2}{3}$  der **Kräuter** unter die **Quinoa** mengen. Die **Auberginen** mit den **Pankobröseln** und den **übrigen Kräutern** garnieren und mit der **Quinoa** und den **Zitronenspalten** servieren.