



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 Joghurt¹
- 25g Walnusskerne²
- 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.

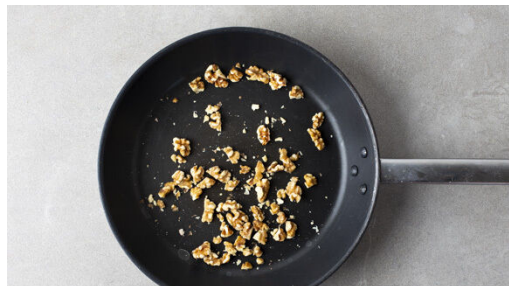
Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 46.6g, Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 14.6g



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 Zehe** fein würfeln. Mit einem Sparschäler **3 Streifen Zitronenschale** abschälen.



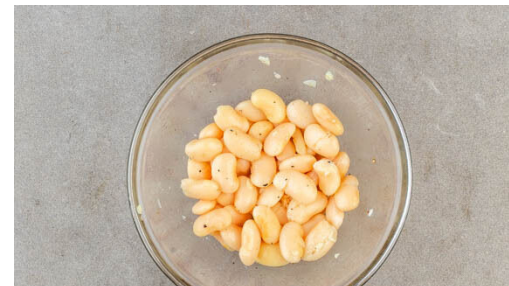
4. Walnusskerne anrösten

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** abpfeifen und unter den **Gemüse-Bohnen-Mix** heben. Den **Gemüse-Bohnen-Mix** auf dem **Joghurt** anrichten und mit den **Walnusskernen** garniert servieren.