



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 Haselnüsse erledigen den Rest – einfach köstlich!

- 3 Auberginen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-
Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini ¹¹
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

10,12

- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 2 Zwiebeln
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 Packungen Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 43.5g,
Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 16.2g



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.



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.



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.



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.



3. Tahinisaucе 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 der **Mayonnaise**, dem **Zitronensaft**, ca. **1/4 des Knoblauchs** und 2EL Wasser verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Haselnüsse** grob hacken.



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 **Tahinisauc**e beträufeln. Mit den **Haselnüssen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.

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](#)