

MARLEY SPOON



One-Pot-Pasta Caponata-Style

mit Aubergine, Linsen und Petersilie



ca. 30min



3 Portionen

Caponata ist ein sizilianisches Gemüsegericht aus Auberginen und Tomaten, das oft als Antipasto serviert wird. Unsere Variante interpretiert die Caponata neu und fügt dem klassischen Rezept Penne und Linsen hinzu. Zusammen mit würziger Auberginen-Oliven-Sauce in nur einem Topf zubereitet, werden die süß-sauren Noten mit frischer Petersilie ergänzt. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Auberginen
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 200g passierte Tomaten
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- großer Topf
- Küchenwaage
- Sieb

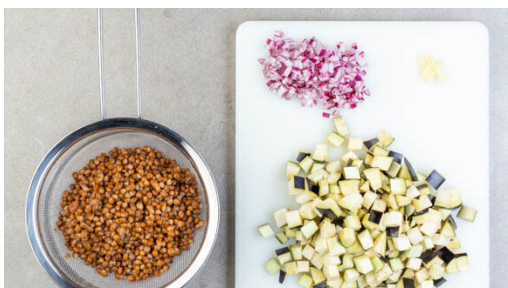
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

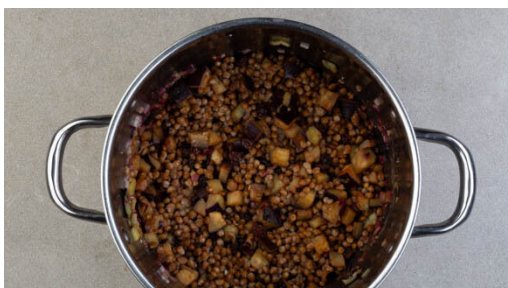
Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 111.6g, Eiweiß 23.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. **1 ½ Dosen Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



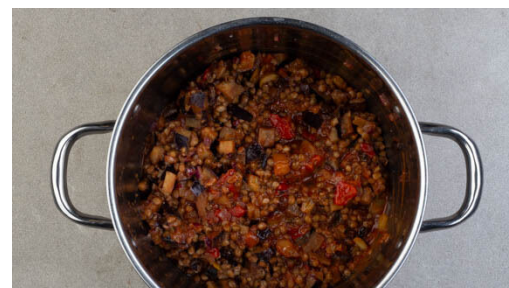
4. Linsen kochen

Das **Gemüse** mit 1½EL Balsamicoessig ablöschen. Dann die **Linsen**, ¾TL Zucker und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer untermischen und **alles** erneut erhitzen.



2. Pasta kochen

300g Pasta in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit 1EL Olivenöl vermengen, damit sie nicht zusammenklebt. Den Topf aufbewahren.



5. Sauce zubereiten

Die **Auberginen-Oliven-Sauce** und die **passierten Tomaten** in den Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Gemüse anbraten

Die **Auberginen** in dem Topf mit 3EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die **Zwiebeln** dazugeben und ca. 3Min. weiterbraten. Dann den **Knoblauch** ca. 30Sek. mitbraten.



6. Pasta verfeinern

Die **Petersilie** grob schneiden. Die **Pasta** in den Topf geben und mit dem **Gemüse** und der **Sauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas **Pastawasser** untermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen, dann die **Pasta** auf Tellern anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.