



High-Protein-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 High-Protein-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

- 500g High-Protein-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.

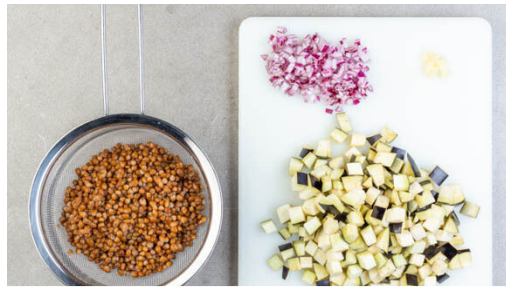
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2).

Kann Spuren enthalten von: Lupinen, Senf, Sesamsamen, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 79.6g, Eiweiß 42.4g



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. **1½ 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 hacken. 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.