



Auberginen mit TahinisaUCE

auf Kichererbsen-Spinat-Gemüse



ca. 25min



6 Portionen

Auberginen findet man in der arabischen Küche in Hülle und Fülle. 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 3 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 150g Tahini ¹
- 75g blanchierte Haselnusskerne ²
- 3 Zwiebeln
- 500g Kirschtomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wenn die Auberginen nach der angegebenen Backzeit nicht ganz weich sind, etwas mehr Olivenöl zugeben und noch einige Minuten weiterbacken.

Allergene

Enthält: **Sesamsamen** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 51.1g, Eiweiß 17.8g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** der Länge nach sechsteln und mit 4EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen, sodass die **Auberginen** rundum überzogen sind.



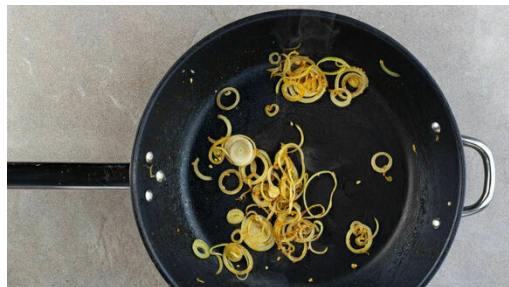
2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl, **3TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise 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 sind.



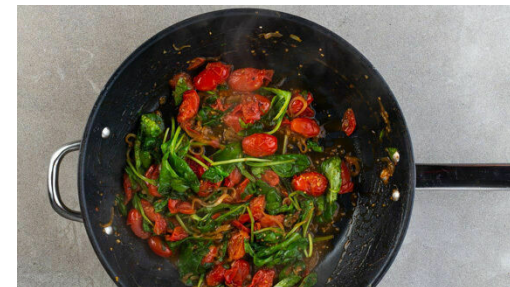
3. Tahinisauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitronen** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden. Das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, ca. **¼ des Knoblauchs** sowie 4-5EL Wasser verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Haselnüsse** grob hacken.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, in möglichst dünne Ringe schneiden und mit dem **restlichen Knoblauch** und der **restlichen Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind. Dabei regelmäßig rühren.



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.



6. Gemüse fertigstellen

Die **Kichererbsen** unter die **Tomaten-Spinat-Mischung** rühren und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Auberginen** darauf anrichten und mit der **Tahinisauce** beträufeln. Mit den **Haselnüssen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.