



Marokkanische Aubergine

mit grünen Linsen, Rucola und Joghurt



40-50min



2 Personen

Gebackene Aubergine gefällt? Wir bereiten den orientalischen Klassiker mit proteinreichen Linsen und fruchtigen Tomaten zu und servieren ihn mit herrlich nussigem Rucolasalat, frischem Joghurtdressing und süßen Aprikosenstückchen. Ein Fest für's Auge, für die Geschmacksknospen ... ach, eigentlich für alle Sinne!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen getrocknete Aprikosen²
- 1 Packung Rucola
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Milch (1), Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 450kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 17.6g



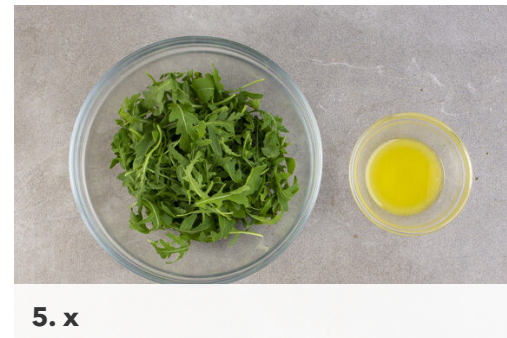
Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen (ggf. die Grillfunktion nutzen). Die **Auberginen** längs halbieren und in jede Hälfte ein ca. 1,5cm tiefes, rautenförmiges Muster einschneiden. Die __ Auberginen__ mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl bepinseln und mit 1 Prise Salz bestreuen. Die Auberginen ca. 15 Min. im Ofen rösten



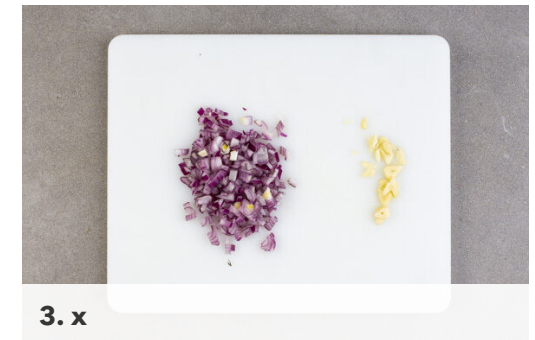
Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In einer mittelgroßen Pfanne die **Zwiebel** und den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl für 2-3Min. anschwitzen. Die **Linsen** mit der **Gewürzmischung** dazugeben und unter Rühren 1Min. braten. Die **gehackten Tomaten** hinzufügen, bei mittlerer Hitze weitere 8-10Min. köcheln lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Nach 15 Min. die **Auberginen** wenden und weitere 10-15Min. im Ofen rösten, bis das Fruchtfleisch goldbraun und weich ist. Die **Auberginen** im ausgeschalteten Ofen warm halten.



Den **Rucola** mit 1-2TL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



Die **Auberginenhälften** auf Teller legen und die **Linsen-Tomaten-Mischung** darauf verteilen. Mit dem **Joghurt** beträufeln und mit den **Aprikosenstücken** bestreuen. Die **Auberginenhälften** mit dem **Rucola-Salat** anrichten und servieren.