MARLEY SPOON



Aubergine mit Linsen-Feta-Füllung

serviert mit Feta-Gurken-Salat

ca. 40min 6 Portionen

Wenig Kohlenhydrate und viel Geschmack können nicht miteinander kombiniert werden? Wir bekommen das auf jeden Fall hin. Heute haben wir uns von der griechischen Küche inspirieren lassen: Es gibt im Ofen gebackene Aubergine mit einer herrlichen Linsen-Feta-Füllung, fein garniert mit Minze. Dazu servierst du einen cremig-frischen Salat aus Gurke, Lauchzwiebeln und Joghurt. So leicht kann Genießen sein!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 3 Dosen Bio-Linsen
- 300g Feta [1]
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 3 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Minze
- 3 Becher Joghurt [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

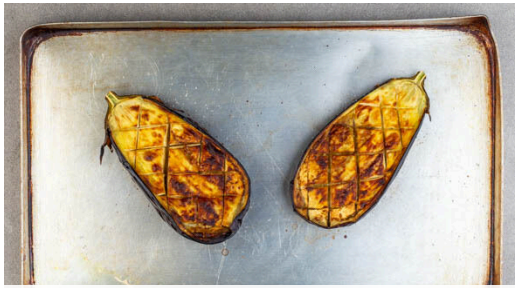
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 492kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 34.3g, Eiweiß 21.2g



1. Auberginen schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren und die Schnittflächen kreuzweise einschneiden.



2. Aubergine backen

Die **Auberginen** auf ein Backblech legen, mit 6EL Olivenöl beträufeln und auf **beiden Seiten** mit Salz würzen. Die **Auberginen** mit den Schnittflächen nach unten 6–9Min. im Ofen backen, dann wenden und weitere 6–9Min. garen, bis sie weich sind.



3. Füllung vorbereiten

Inzwischen die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und die **½ des Fetas** mit den **Linsen**, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



4. Zutaten schneiden

Die **Gurken** längs vierteln und grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



5. Auberginen füllen

Das **Auberginenfleisch** mit einer Gabel zerdrücken, die **Linsen-Feta-Füllung** auf die **Auberginen** verteilen und ca. 5Min. im Ofen knusprig und goldbraun backen.



6. Salat zubereiten

Die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln**, die **½ der Minze** und den **Joghurt** zu einem **Salat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** mit dem **restlichen Feta** und der **restlichen Minze** garnieren und mit dem **Salat** als Beilage servieren.