MARLEY SPOON



Aubergine mit Linsen-Feta-Füllung

serviert mit Feta-Gurken-Salat

ca. 40min 2 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

- 1 Aubergine
- 1 Dose Bio-Linsen
- 100g Feta [1]
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Minze
- 1 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

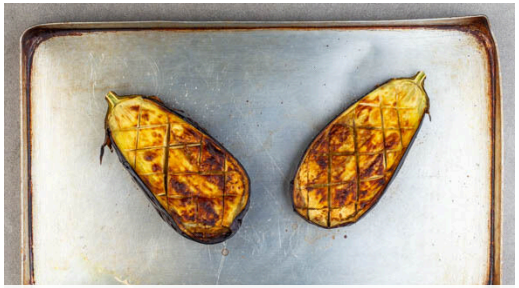
Nährwertangaben pro Portion

Energie 513kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 35.3g, Eiweiß 21.5g



1. Aubergine schneiden

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



2. Aubergine backen

Die **Auberginen** auf ein Backblech legen, mit 2EL 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 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Zutaten schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und grob würfeln. Die **Lauchzwiebel** 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.