



Marokkanische Aubergine

mit grünen Linsen, Rucola und Joghurt



30-40min



3-4 Personen

Die grünen Linsen haben ein tolles, nussiges Aroma und liefern viel Protein. Mit der fruchtigen Tomatensauce, die mit dem marokkanischen Gewürzklassiker Ras el-Hanout verfeinert wird, ergänzen sie vorzüglich die weich gebackene Auberginen. Mit Joghurt, getrockneter Aprikose und Rucolasalat serviert ein ganz besonderer Genuss!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Linsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Packungen Rucola
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 378kcal, Fett 15.5g, Kohlenhydrate 38.9g, Eiweiß 16.1g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren und das Innere mit einem Messer kreuzartig einschneiden, dabei die äußere Haut nicht verletzen. Die **Auberginen** mit 2-3TL Olivenöl einpinseln und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.



4. Sauce zubereiten

Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die **gehackten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Die **Linsen** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Auberginen backen

Die **Auberginen** 12-15Min. im Ofen backen, bis die **Haut** leicht welk wird. Dann wenden, mit etwas Salz bestreuen und weitere 10-15Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Ofen ausschalten und die **Auberginen** darin warm halten.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



5. Salat vorbereiten

Aus 2-3TL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren unter den **Rucola** mengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Linsen-Tomaten-Sauce** auf den **Auberginen** verteilen, dann **jede Hälfte** mit ca. **1EL Joghurt** und **einigen Aprikosenstückchen** garnieren. Die **gefüllten Auberginen** mit dem **Rucolasalat** servieren.