MARLEY SPOON



One-Pot-Vollkornpasta Caponata-Style

mit Aubergine, Linsen und Petersilie

ca. 30min 6 Portionen

Caponata ist ein sizilianisches Gemüsegericht aus Auberginen und Tomaten, das oft als Antipasto serviert wird. Unsere Variante interpretiert die Caponata neu und fügt dem klassischen Rezept Vollkornfusilli und Linsen hinzu. Zusammen mit würziger Auberginen-Oliven-Sauce in nur einem Topf zubereitet, werden die süß-sauren Noten mit frischer Petersilie ergänzt. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 600g Bio-Vollkornfusilli [1]
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Dosen Bio-Linsen
- 3 Auberginen
- 3 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 400g passierte Tomaten
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

Küchenutensilien

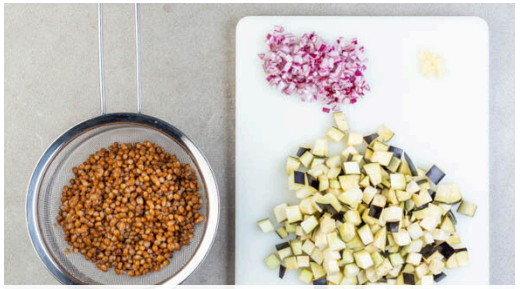
- großer Topf
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sesamsamen, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 784kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 24.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit 2EL Olivenöl vermengen, damit sie nicht zusammenklebt. Den Topf aufbewahren.



3. Gemüse anbraten

Die **Auberginen** in dem Topf mit 5EL Olivenöl und ¾TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die **Zwiebeln** dazugeben und ca. 3Min. weiterbraten. Dann den **Knoblauch** ca. 30Sek. mitbraten.



4. Linsen kochen

Das **Gemüse** mit 3EL Balsamicoessig ablöschen. Dann die **Linsen**, 1TL Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer untermischen und alles erneut erhitzen.



5. Sauce zubereiten

Die **Auberginen-Oliven-Sauce** und **300g passierte Tomaten** in den Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen.



6. Pasta verfeinern

Die **Petersilie** grob hacken. Die **Pasta** in den Topf geben und mit dem **Gemüse** und der **Sauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas **Pastawasser** unterrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen, dann die **Pasta** auf Tellern anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.