MARLEY SPOON



One-Pot-Vollkornpasta Caponata-Style

mit Aubergine, Linsen und Petersilie

ca. 30min 4 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

- 400g Bio-Vollkornfusilli [1]
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Auberginen
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 200g passierte Tomaten
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

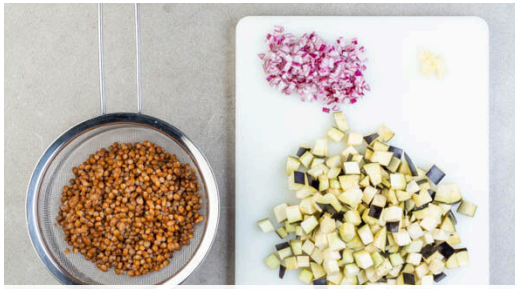
- großer Topf
- Sieb

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 793kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 24.5g



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 1EL Olivenöl vermengen, damit sie nicht zusammenklebt. Den Topf aufbewahren.



3. Gemüse anbraten

Die **Auberginen** in dem Topf mit 4EL Olivenöl und ½TL 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 2EL 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 die **passierten 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**