MARLEY SPOON



Ricotta auf Auberginengemüse

mit Zucchini und Mandeln

ca. 40min 4 Portionen

Caponata ist ein sizilianischer Klassiker der vegetarischen Küche, von dem es auf der sonnigen Insel zahllose Variationen gibt. Immer dabei: Aubergine und Tomate. Wir erweitern das geschmackvolle Ensemble heute um Zucchini, Sellerie und frische Petersilie, und setzen – buchstäblich – noch einen drauf: cremigen, gebackenen Ricotta nämlich. Geröstete Mandeln sind der krönende Abschluss eines kleinen italienischen Meisterwerks!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Stangensellerie [1]
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Ricotta [2]
- 50g Mandelblättchen [4]
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

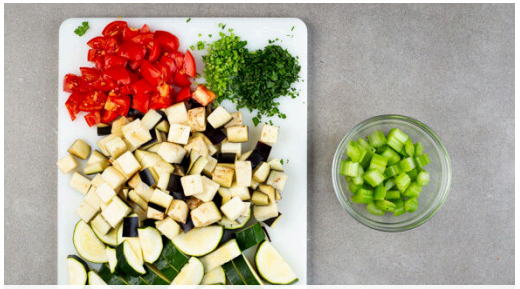
Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 517kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 31.7g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** und **-stängel** separat fein schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Auberginen**, die **Zucchini** und den **Stangensellerie** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis die **Auberginen** leicht gebräunt sind. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und ca. 3Min. mitbraten.



3. Ricottas backen

Die **Ricottas** abtropfen lassen, dann mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Ricottas** 15–18Min. im Ofen backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Gemüse verfeinern

Die **Petersilienstängel**, die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 1TL Zucker, 2TL Balsamicoessig und 175ml Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 16–18Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** zerfallen und die **Auberginen** gar sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Auberginengemüse** auf Teller verteilen und jeweils die **½ eines Ricottas** darauf anrichten. Mit den **Petersilienblättern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.