



Auberginen aus dem Ofen mit Mandeln

an Kartoffel-Bohnen-Püree mit Knoblauch



ca. 30min



2 Personen

Manchmal können die einfachsten Gerichte die größten Hingucker (und -schmecker!) sein. Wie zum Beispiel dieser schnell gemachte Feierabendgenuss: Cremiges Kartoffelpüree mit Cannellinibohnen und Knoblauch bildet die Basis, die im Ofen gegarten, zarten Auberginenscheiben sind das Herzstück, als Krönung obendrauf gibt es knusprig geröstete Mandeln sowie eine fruchtige Tomaten-Thymian-Sauce. Herrlich!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine
- 25g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 15g Minze, Petersilie & Thymian
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Cannellinibohnen

- 1EL Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Kartoffelstampfer

Energie 592kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 20.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** mit den **ganzen Knoblauchzehen** in den Topf geben und in 10-12Min. gar kochen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Petersilienblätter** grob hacken, die **Stängel** fein hacken.



Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl bepinseln, mit 1/2TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und 18-20Min. im Ofen backen, bis die **Auberginenscheiben** appetitlich gebräunt und gar sind.



Die **Tomaten**, die **1/2 des Brühgewürzes** und die **Thymianzweige** mit 80-100ml Wasser in die Pfanne geben und 2-3Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Tomaten** weich sind. Die **Tomaten** mit einem Kochlöffel zerdrücken und alles 2-3Min. ohne Deckel köcheln lassen. Mit 1EL Balsamicoessig und 1 Prise Pfeffer würzen. Ggf. mehr Essig, Pfeffer und Wasser zufügen. Den **Thymian** entfernen.



Die **Mandeln** grob hacken und in einer mittelgroßen 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.



Die **1/2 der Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Die **Kartoffeln** und die **Bohnen** zu einem **Püree** stampfen, etwas **Kochwasser** zugeben und mit Salz abschmecken. Das **Püree** mit der **Sauce**, den **Auberginen**, den **Mandeln**, der **Petersilie** und der **Minze** servieren.