



Auberginen mit TahinisaUCE

auf Kichererbsen-Spinat-Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Auberginen sind im gesamten Nahen Osten ein Grundnahrungsmittel. Kein Wunder: Sie sind vielseitig und eignen sich für eine ganze Reihe von Gerichten und Kochstilen. Hier werden sie im Ofen gebacken und dann mit gebratenen, gewürzten Zwiebeln, gerösteten Kichererbsen, Kirschtomaten und zarten Spinatblättern serviert. Die Tahini-Knoblauch-Sauce und feine Haselnüsse erledigen den Rest – einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹
- 25g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Zwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 100g Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn die Auberginen nach der angegebenen Backzeit nicht ganz weich sind, etwas mehr Olivenöl zugeben und noch einige Minuten weiterbacken.

Allergene

Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 15.6g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren, dann der Länge nach in breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und gut mischen, sodass die **Auberginen** rundum von Öl und Gewürz überzogen sind.



2. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Die Bleche in den Ofen geben und das **Gemüse** 15-20Min. rösten, bis die **Auberginen** weich und die **Kichererbsen** goldbraun geröstet sind.



3. Tahinisauce zubereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, **1/4 des Knoblauchs** und 2EL Wasser verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Haselnüsse** grob hacken.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die **Zwiebeln** mit dem **restlichen Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer 3-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind. Dabei regelmäßig rühren.



5. Tomaten garen

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5Min. garen, bis die **Tomaten** weich werden und zerfallen. Zwischendurch den Deckel abnehmen und mit einem Löffelrücken leicht auf die **Tomaten** drücken. Zum Schluss den **Spinat** hinzufügen und abgedeckt ca. 2Min. mitgaren, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



6. Gemüse fertigstellen

Die **Kichererbsen** unter die **Tomaten-Spinat-Mischung** rühren und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** auf dem **Gemüse** anrichten und mit der **Tahinisauce** beträufeln. Mit den **Haselnüssen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.