



Ricotta auf Auberginengemüse

Low Carb mit Zucchini und Mandeln



ca. 40min



3-4 Personen

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

- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Stangensellerie
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Ricotta
- 50g Mandelblättchen
- 1 Dose Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 481kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 25.4g, Eiweiß 18.2g



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.



4. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** 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, 2-3TL 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 **1/2 eines Ricottas** darauf anrichten. Mit den **Petersilienblättern** und den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.