



FIT
&
GESUND

Ofen-Melanzani mit Mandeln

und braunem Cranberrie-Reis



30-40min



2 Personen

Heute wirds fernöstlich: Wir köcheln nussig-aromatischen braunen Reis und verfeinern ihn mit frischer Petersilie und süßen Cranberries. Dazu gibt es im Ofen geröstete Melanzani, die wir mit einer orientalischen Gewürzmischung marinieren und einen Joghurt-Dip mit frischer Minze. Brauner Reis enthält gegenüber dem polierten, weißen Reis übrigens sowohl mehr Vitamine als auch Nährstoffe. Lasst es ...

Was du von uns bekommst

- Melanzani
- Joghurt 3,6% ⁷
- brauner Reis
- Mandelblättchen ¹⁵
- Cranberries
- Habeshas Berbere
- Petersilie, frisch
- Minze

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- kleine Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 19.0g, Eiweiß 17.1g, Kohlenhydrate 86.1g



1. Melanzani vorbereiten

Ofen auf 210°C Umluft vorheizen. **Melanzani** der Länge nach halbieren und mehrere Male ca. 1cm tief das Fruchtfleisch einschneiden, sodass ein Rautenmuster entsteht.

Gewürzmischung mit 2EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Melanzani-Schnittflächen gut mit der Marinade einreiben, dann in eine Auflaufform geben und ca. 25-30Min. im Ofen weich rösten.



4. Reis verfeinern

In der Zwischenzeit die **Cranberries** kurz in heißem Wasser einweichen, dann abgießen und grob hacken. Die **Petersilie** ohne die Stängel grob hacken. Sobald der **Reis** fertig ist, diesen mit einer Gabel auflockern und Petersilie, sowie die Cranberries unterrühren.



2. Reis kochen

Währenddessen einen mittleren Topf mit 400ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. 3/4 vom **Reis** im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft, dann im Topf ca. 15-20Min. bei geringer Hitze gar köcheln. Vom Herd nehmen und 5Min. zugedeckt ziehen lassen. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet den gesamten Reis und 500ml Wasser.



5. Mandeln rösten

Eine kleine Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Mandelblättchen** darin kurz goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Vorsicht, die Mandeln können schnell verbrennen.



3. Sauce zubereiten

Inzwischen **Minzeblätter** abzupfen und 2/3 davon fein hacken. Den **Joghurt** mit der gehackten Minze verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen

Melanzani auf dem **Reis** anrichten und etwas **Minz-Joghurt** darüber verteilen, die **Mandelblättchen**, sowie die übrigen **Minzeblätter** darüber streuen und alles mit der übrigen Sauce servieren.