



Marokkanische Aubergine

mit Belugalinsen, Joghurt und Rucola



40-50Min.



3-4 Personen

Belugalinsen erinnern optisch an Kaviar, weswegen sie auch Kaviarlinsen genannt werden. Sie sind tiefschwarz und haben ein tolles nussiges Aroma. Beim Garen behalten sie ihre Form und sehen als Auberginenfüllung einfach umwerfend gut aus! Die fruchtige Tomatensauce wird mit dem marokkanischen Gewürzklassiker Ras el Hanout verfeinert, das fertige Gericht mit Joghurt, getrockneter Aprikose und Rucolasalat serviert.

Was du von uns bekommst

- gehackte Dosentomaten
- getrocknete Aprikosen ¹²
- Rucola
- Aubergine
- Belugalinsen
- Ras el Hanout
- Joghurt ⁷
- Knoblauch
- rote Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 465.0kcal, Fett 16.1g, Eiweiß 23.0g, Kohlenhydrate 49.1g



1. Linsen kochen

Die Grillfunktion des Ofens vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in einem mittelgroßen Topf mit 1L Wasser bei hoher Hitze aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Linsen** ca. 20-25Min. sanft köcheln lassen, bis sie weich sind. Die **übrigen Linsen** für andere Zwecke verwenden.



4. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken.



2. Aubergine vorbereiten

Die **Auberginen** längs halbieren und das Innere mit einem Messer kreuzartig einschneiden. Dabei die äußere Haut der **Auberginen** nicht verletzen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Öl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Dann die **gehackten Tomaten** und das **Ras el Hanout** hinzugeben und die **Sauce** 8-10Min. köcheln lassen. Die **Linsen** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Aubergine garen

Die **Auberginenhälften** mit 2-3TL Olivenöl einpinseln, mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 12-15Min. backen, bis die **Haut** leicht welk wird. Die **Auberginen** wenden, mit etwas Salz bestreuen und weitere 8-10Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Ofen ausschalten und die **Auberginen** darin warm halten.



6. Aprikosen schneiden

Währenddessen die **Aprikosen** klein schneiden. Den **Rucola** mit je 2TL Olivenöl und Essig sowie 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Linsen-Tomaten-Sauce** auf den **Auberginen** verteilen, dann jede Hälfte mit 1-2EL **Joghurt** und einigen **Aprikosenstückchen** garnieren. Die **gefüllten Auberginen** mit dem **Rucolasalat** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)