



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

- 1 Packung Rucola
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 3 Auberginen
- 2 Becher Joghurt⁷
- 200g Belugalinsen
- 1 Packung getrocknete Aprikosen¹²
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

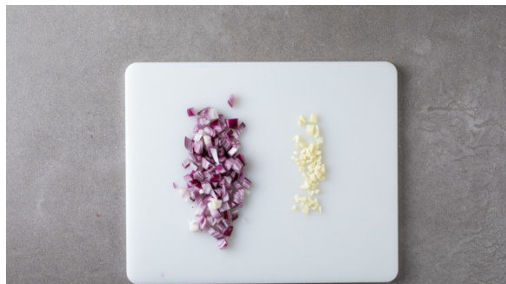
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 448.0kcal, Fett 15.9g, Eiweiß 21.9g, Kohlenhydrate 45.9g



1. Linsen kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in einem mittelgroßen Topf mit 1L Wasser bei starker Hitze aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Linsen** 20-25Min. sanft köcheln lassen, bis sie weich sind.



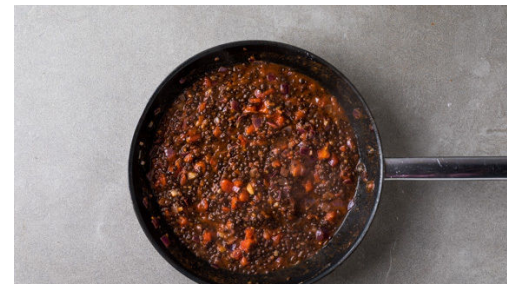
4. Zwiebeln schneiden

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



2. Auberginen vorbereiten

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



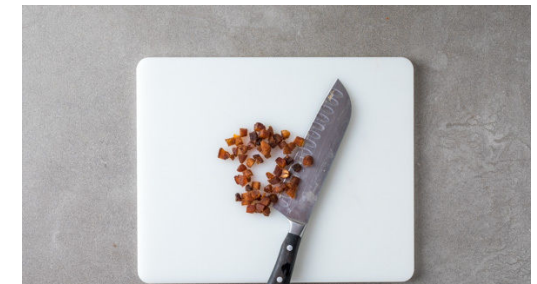
5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die **gehackten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Die **Linsen** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Auberginen garen

Die **Auberginen** mit 2-3TL Olivenöl einpinseln, mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 12-15Min. im Ofen 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

Inzwischen die **getrockneten 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 ca. **2EL Joghurt** und **einigen Aprikosenstückchen** garnieren. Die **gefüllten Auberginen** mit dem **Rucolasalat** servieren.