

## **Orientalische Auberginen**

mit Vollkorn-Basmati und Cashew-Creme



30-40min



3-4 Personen

Es gibt goldbraun gebackene Auberginen-Schiffchen, die mit einer Mischung aus Vollkorn-Basmatireis, Möhrchen und Cranberries befüllt werden. Dazu lässt sich ganz einfach eine vegane Sauce aus Cashewnüssen, Ingwer und frischen Kräutern pürieren. Das ist ein Festmahl für die ganze Familie!

## Was du von uns bekommst

- Rosinen <sup>12</sup>
- Ras el Hanout
- Basmati Vollkornreis
- frischer Ingwer
- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Aubergine
- Kraeutermix : Dill, Koriander & Petersilie
- Karotte
- Cashewbruch <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

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

### Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 110.1g, Eiweiß 19.7g



1. Reis kochen

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. In einem Topf 1.5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Ca. 18-20Min. kochen, durch ein Sieb abgießen. Inzwischen **Karotten** schälen, dann mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Mit 1-2EL Zitronensaft, 1EL Essig und Salz vermischen.



4. Cashew-Creme zubereiten

Den restlichen **Dill** mit der **Petersilie** und dem **Koriander** grob hacken. **Ingwer** schälen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zitrone** auspressen. In einem hohen Gefäß den **Ingwer**, **Cashews**, 1-2EL **Zitronensaft** und 2/3 der **Kräuter** mit 50-100ml Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Auberginen vorgaren

Inzwischen die **Auberginen** längs halbieren und die aufgeschnittene Seite mit einem Messer vorsichtig kreuzweise 1cm tief einschneiden. Die Auberginenhälften jeweils mit 1EL Olivenöl sowie Salz einreiben. Mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf ein Backblech geben und im Ofen für ca. 15-20Min. weich und goldbraun rösten.



5. Auberginen füllen

Das Fruchtfleisch aus den **Auberginen** löffeln, dabei einen ca. 1cm dicken Rand lassen, und zu der Füllung in der Pfanne geben. Den **Reis** ebenso zu der Füllung in der Pfanne geben und alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung nun in die Auberginen geben, die restliche Füllung kann später dazu gegessen werden.



3. Füllung vorbereiten

Inzwischen den **Dill** von den Stängeln zupfen, die Stängel fein hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, die Zwiebeln darin ca. 2-3Min. leicht gebräunt anschwitzen. Von der Hitze nehmen und das **Ras el Hanout**, die **Rosinen** \_\_ und die \_\_**Dill-Stängel** hinzufügen.



6. Auberginen grillen

Den Backofen auf Grill umstellen und die **Auberginen** auf oberster Schiene 4-6Min. goldbraun fertig grillen. Mit der **Cashew-Creme** und den restlichen Kräutern garnieren. Dazu den Möhrensalat servieren.