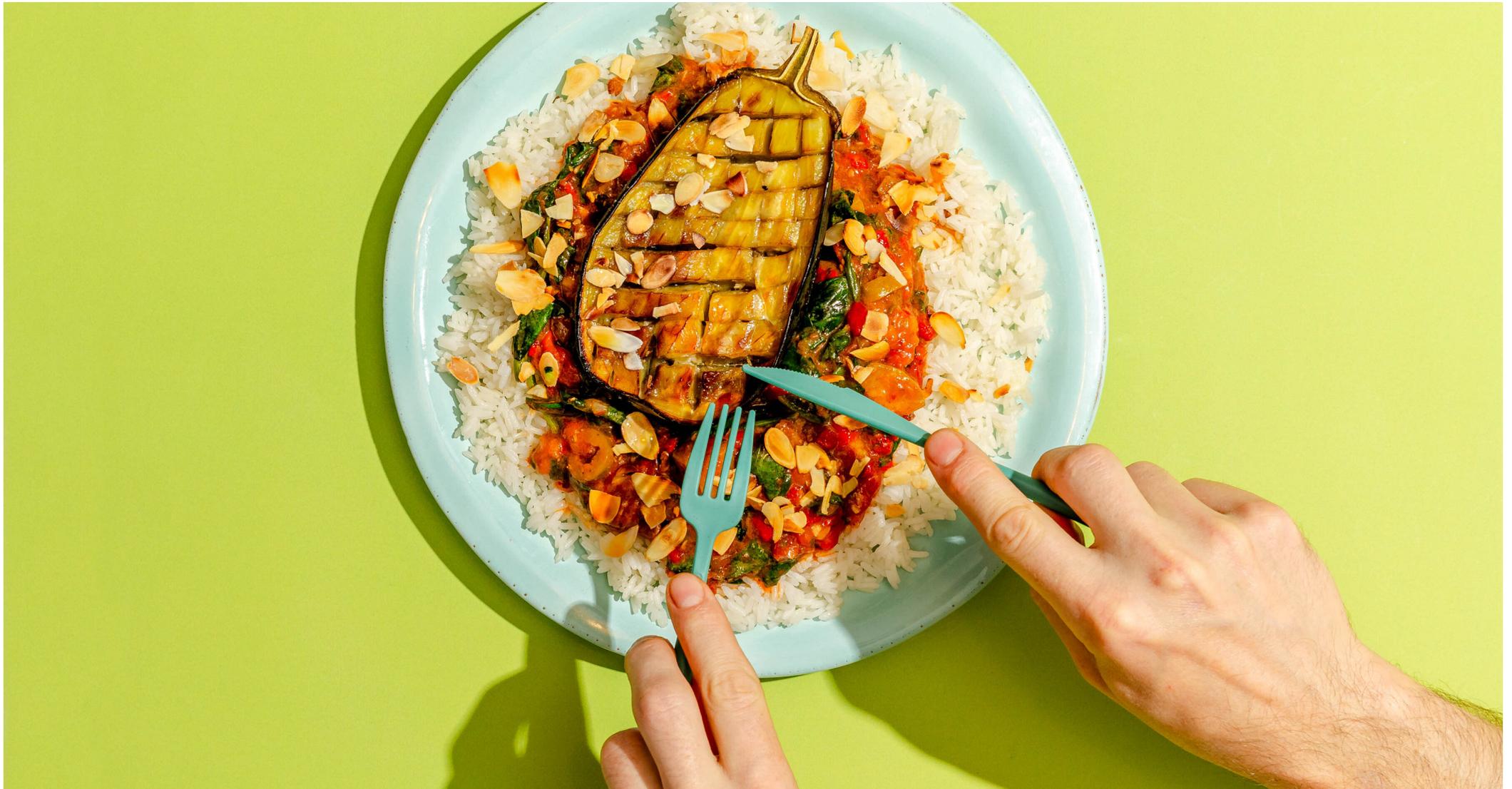


DINNERLY



Auberginen in Sardellen-Sauce auf duftendem Jasminreis und Mandeln



30-40min



2 personen

Es gibt erwiesenermaßen etliche Möglichkeiten, Auberginen zu verarbeiten, aber heute wirst du – da sind wir uns sicher – garantiert Augen machen. Vor allem, weil die Eierpflanze erst gebacken und anschließend in einer würzigen Sardellen-Sauce angerichtet wird. Serviert auf duftendem Jasminreis und mit gerösteten Mandeln verfeinert, kommen deine Geschmacksknospen ordentlich auf ihre Kosten. „Auber“lecker! Na dann guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote aubergine
- 25g amandelschaafsel¹⁵
- 1 blikje ansjovis in olijfolie⁴
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus
- 50g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 52½ml olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- bakkwast

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

vis (4), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 840kcal, vet 42.5g, koolhydraten 96.2g, eiwit 17.1g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce köcheln

Den **Knoblauch** und die ½ der **Sardellen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. braten, dabei die **Sardellen** zerdrücken. Die **Auberginen**, die **mediterrane Sauce** und 1EL Wasser in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 5Min köcheln lassen.



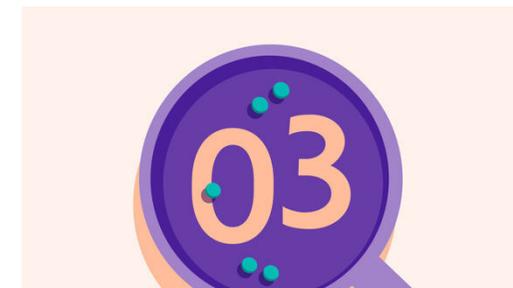
2. Aubergine backen

Die **Aubergine** längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden und **jede Hälfte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. 20–30Min. backen, bis die **Auberginen** weich und gebräunt sind.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Spinat** unter die **Sauce** rühren, bis er zusammenfällt. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** und die **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Mandeln** garniert servieren.



3. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–4Min. goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.



6. Alles im grünen Bereich

Du möchtest deine Sardellen-Sauce etwas grüner gestalten? Dann bist du mit ein paar fein geschnittenen Kräutern gut davor. Basilikum, Petersilie oder Koriander eignen sich hervorragend für ein solches Unterfangen – auch die, die vielleicht schon bessere Tage gesehen haben. So geht Resteverwertung!