



Gevulde aubergines

met paprika-linzenvulling en quinoa



40-50min



2 personen

Vandaag staat er weer een heerlijk veganistisch gerecht op het menu: gevulde aubergines! Je roostert ze lekker zacht en mals in de oven en vult ze met paprika, tomatenpuree en kruidige linzen. Je bestrooit ze met een krokante citroenkrumeltopping, en als bijgerecht lekker luchtige quinoa met verse kruiden. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 grote aubergine
- 1 ui
- 1 paprika
- 150g biologische gemengde quinoa
- 25g panko ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blik linzen
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 26.9g, koolhydraten 106.0g, eiwit 25.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml water in een kleine kookpan aan de kook met de **helft van het bouillonpoeder**. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd de snijvlakken kruislings in, houd de schil intact. Pel en snipper de **ui** fijn. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in kleine blokjes.



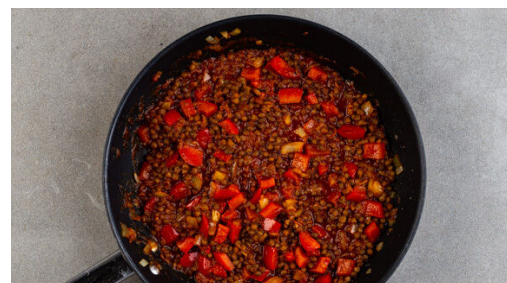
4. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie en rooster de **panko** in 2-4min goudbruin. Rasp de **helft van de citroenschil** fijn. Halveer de **citroen** en snijd **een helft** in 2 parten. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Schep de **panko** uit de pan, meng met de **citroenrasp** en kruid met een snuf zout.



2. Aubergines roosteren

Vet een middelgrote ovenschaal in met 1tl olijfolie. Leg de **auberginehelften** met de snijvlakken naar boven in de schaal. Besprenkel ze met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf peper en zout. Rooster de **aubergines** ca. 20min in de oven, tot ze zacht zijn. **Tip:** dek de **aubergines** af met wat aluminiumfolie als ze te bruin worden.



5. Vulling opwarmen

Voeg de **ui** en de **paprika** met 1el olijfolie toe aan dezelfde pan en bak het geheel 5-7min op middelhoog vuur. Pel de **knoflook** en rasp fijn. Voeg toe aan de pan samen met de **kruidenmix**, de **tomatenpuree** en een snuf suiker en bak ca. 1min mee. Voeg de **linzen** en 100ml water toe en verwarm ca. 2min. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Quinoa zachtjes koken

Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Aubergines bakken

Schep het **vruchtvlees** van de **aubergines** wat los met een vork en verdeel de **linzen** over de **aubergines**. Bak ca. 10min in de oven. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze samen met de **peterselie** grof. Meng ca. $\frac{2}{3}$ van de **kruiden** met de **quinoa**. Bestrooi de **aubergines** met de **panko** en de **rest van de kruiden**. Serveer met de **quinoa** en geef de **citroenparten** erbij.