

DINNERLY



Zarte Aubergine mit würzigen Linsen

serviert auf lockerem Jasminreis



ca. 45min



2 personen

Im Ofen können manchmal Wunder geschehen, das zeigen vor allem Auberginen ganz eindrücklich. Gebacken sind sie butterig zart und wunderbar aromatisch, sodass sie man sie fast pur genießen könnte. Wir ergänzen sie heute allerdings um eine mit Ras-el-Hanout gewürzte Tomatensauce, in der auch Linsen und Aprikosen zu Gast sind. Das steht unseren Auberginen ganz ausgezeichnet! Serviert wird auf fluffigem Jasminreis. Guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 aubergines
- 25g gedroogde abrikozen¹²
- 1 rode ui
- 1 zakje ras el hanout
- 200g tomatenpassata
- 1 blik linzen
- 200g jasmijnrijst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- zout
- 30ml olijfolie

KOOKGEREI

- oven met middelgrote ovenschaal oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 752kcal, vet 16.8g, koolhydraten 127.5g, eiwit 19.9g



1. Auberginen vorbacken

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** halbieren, das **Innere** kreuzweise einritzen und mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz einreiben. In eine mittelgroße Auflaufform legen und in den Ofen geben, auch wenn er noch nicht fertig vorgeheizt ist. Sobald das Vorheizen beendet ist, die **Auberginen** weitere ca. 15Min. backen.



4. Reis kochen

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.



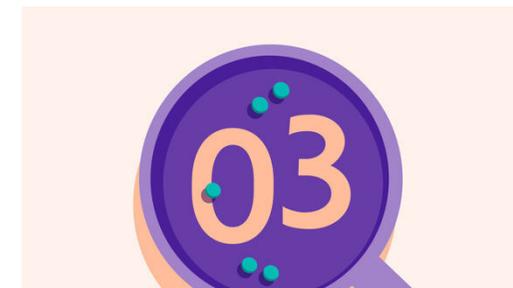
2. Zwiebel schneiden

Die **Aprikosen** in 200ml heißem Wasser einweichen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden und bis zum Servieren beiseitestellen.



5. Auberginen fertig garen

Die **Auberginen** nach ca. 15Min. aus dem Ofen nehmen, mit der **Sauce** übergießen und weitere 15–20Min. backen, bis die **Auberginen** komplett weich sind. Die **Linzen** auf dem **Reis** anrichten, die **Auberginen** darauf platzieren und mit den **Lauchzwiebelringen** bestreut servieren.



3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den Knoblauch und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten**, die **Linzen** samt **Flüssigkeit** und die **Aprikosen** samt **Wasser** zugeben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und 5–6Min. köcheln lassen.



6. Weicher Kern

Es ist wichtig, dass die Auberginen wirklich schön weich werden, denn dann sind sie am leckersten. Sind sie noch fest, können sie etwas bitter schmecken. Achte also darauf, dass du ihnen genug Zeit gibst, im Ofen schön durchzugaren.