



Low Carb: Ricotta auf Auberginengemüse

mit Zucchini und Mandeln



ca. 40min



2 personen

Caponata ist ein sizilianischer Klassiker der vegetarischen Küche, von dem es auf der sonnigen Insel zahllose Variationen gibt. Immer dabei: Aubergine und Tomate. Wir erweitern das geschmackvolle Ensemble heute um Zucchini, Sellerie und frische Petersilie, und setzen - buchstäblich - noch einen drauf: cremigen, gebackenen Ricotta nämlich. Geröstete Mandeln sind der krönende Abschluss eines kleinen italienischen Meisterwerks!

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 courgette
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g ricotta ⁷
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 blikje tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 5g suiker
- 30ml olijfolie
- 5ml balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker

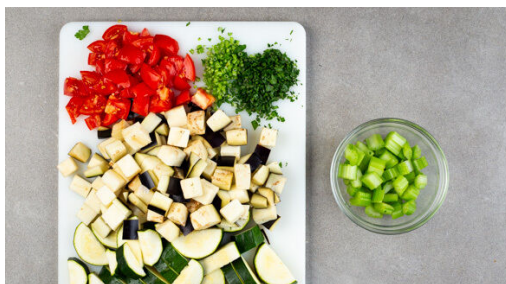
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), selderij (9), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 545kcal, vet 35.9g, koolhydraten 36.7g, eiwit 21.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** und **-stängel** separat fein schneiden.



4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse braten

Die **Auberginen**, die **Zucchini** und den **Stangensellerie** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis die **Auberginen** leicht gebräunt sind. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und ca. 3Min. mitbraten.



5. Gemüse verfeinern

Die **Petersilienstängel**, die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 1TL Zucker, 1TL Balsamicoessig und 100ml Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 16-18Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** zerfallen und die **Auberginen** gar sind.



3. Ricotta backen

Den **Ricotta** abtropfen lassen, dann mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Ricotta** 15-18Min. im Ofen backen, bis er weich und leicht gebräunt ist.



6. Anrichten und servieren

Das **Auberginengemüse** auf Teller verteilen und jeweils die **½ des Ricottas** darauf anrichten. Mit den **Petersilienblättern** und den **Mandeln** garnieren und servieren.