



Gevulde aubergines

met kruidige linzen-paprikavulling en quinoa



40-50min



2 personen

Vandaag staat er een heerlijk vegetarisch gerecht op het menu: gevulde aubergines met plantaardige twist! Je roostert ze namelijk in de oven en vult ze met paprika, tomatenpuree en kruidige linzen. Als bijlage kook je er quinoa bij - net als aubergine een gezonde vleesvervanger! Serveer het geheel met verse kruiden, zoals munt en platte peterselie en geniet.

Wat je van ons krijgt

- 10g groentebouillonpoeder
- 1 aubergine
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 150g quinoa
- 25g panko ¹
- 1 citroen
- 1 blik groene linzen
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 15g 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 350ml water in een kleine kookpan aan de kook met de **helft van het bouillonpoeder**. Halveer de **aubergine** in de lengte en kerf er kruislingse snijvlakken in, houd de schil intact. Pel en snipper de **ui** fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.



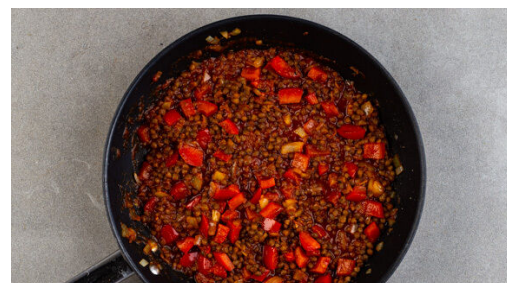
4. Ingrediënten voorbereiden

Voeg 1tl olijfolie aan een middelgrote koekenpan toe en rooster het **paneermeel** 2-4min op middelhoog vuur goudbruin. Rasp de **helft van de citroenschil**, halveer de **citroen** en snijd **een helft** in twee parten. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Haal het **paneermeel** uit de pan, meng met de **citroenrasp** en kruid met een flinke snuf zout.



2. Aubergines roosteren

Wrijf een middelgrote ovenschaal met 1tl olijfolie in. Leg de **auberginehelftjes** met de snijvlakken naar boven in de schaal. Besprenkel ze met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster de **aubergines** ca. 20min in de oven tot ze zacht zijn. Tip: bedek de **aubergines** met wat aluminiumfolie indien ze te bruin worden.



5. Vulling opwarmen

Voeg de **uien** en de **paprika** met 1el olijfolie aan dezelfde pan toe en bak het geheel 5-7min op middelhoog vuur. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Meng 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

Maak de **aubergines** met een vork wat los en verdeel de **linzen** over de aubergines. Bak ca. 10min. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze samen met de **peterselie** grof. Meng ca. **2/3 van de kruiden** met de **quinoa**. Garneer de **aubergines** met het **paneermeel** en de **overige kruiden**. Serveer met de **quinoa** en de **citroenparten**.