

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
556 kcal

KOHLENHYDRATE
50,8 g

FETT
24,9 g

EIWEISS
27,6 g

BALLASTSTOFFE
16,6 g

Gefüllte Auberginen mit Linsencurry

Zubereitung (35 Min.)

1. Linsen gründlich wässern und abtropfen lassen. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Auberginen längs halbieren (nicht komplett durchschneiden). Das Fleisch der Auberginen etwas einritzen und dabei die Haut nicht verletzen. Die Auberginen auf ein Backblech geben und innen mit 1 TL Olivenöl bepinseln und etwa 20 Minuten backen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Ein paar Zwiebelringe für die Garnitur abschneiden und die restliche Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in feine Stücke hacken.
3. Für das Linsencurry eine Pfanne erhitzen, restliches Öl beigeben, Senfkörner anrösten, sofort mit einem Deckel zudecken, da die Körner poppen wie Popcorn.
4. Die gehackte Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Linsen und Gewürze beigeben. Tomaten entkernen und in Würfel geschnitten zugeben, Mit 100 ml Wasser auffüllen, kurz aufkochen und zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze garen.
5. Mit Kokosmilch und Brühe auffüllen und kochen, bis die Flüssigkeit sämig wird. Spinatblätter unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit einem Löffel das weiche Auberginenfleisch etwas eindrücken und mit Linsencurry füllen. Nochmals 5 Minuten in den Ofen geben.
7. Mit etwas gehackter Petersilie, zerbröseltem Feta, den restlichen Zwiebelringen und Basilikum garniert servieren.

Zutaten

- 2 Auberginen, klein (ca. 420 g)
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Senfkörner
- 60 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel, klein (ca. 40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer, gerieben
- 1 Chilischote, gehackt
- 1 Tomate (ca. 110 g)
- 5 g Maggikraut
- 1 EL Curry
- 1 TL Kurkuma
- 10 g Blattspinat
- 100 ml Kokosmilch, Konservé
- 50 ml Gemüsebrühe
- 10 g Feta 9 % Fett
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, gehackt
- Basilikum, frisch