



AUBERGINE MIT HARRISSA-LINSEN & TAHINI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Auberginen	250 g gekochte Belugalinsen (ca. 100 g trocken)
1 rote Zwiebel	1 Handvoll frische Petersilie
1 EL Tomatenmark	2 EL flüssiges Tahini (Sesammas)
2 Knoblauchzehen	3 EL kaltes Wasser
1 Dose geschälte Tomaten	1 EL Zitronensaft
1/2 EL Harissa	

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Linsen nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseite stellen.

Die Aubergine nicht vom Strunk lösen und längs halbieren. Dann um 90° drehen und nochmal längs vierteln. Jedes Viertel erneut halbieren – so entstehen 8 „Arme“. Mit der zweiten Aubergine genauso verfahren.

Anschließend die Auberginen von innen und außen mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für 35 Minuten rösten, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind. Dabei einmal wenden.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und den Knoblauch hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit etwas Salz anschwitzen. Dann Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und für circa 1 Minute rösten. Dosentomaten und Harissa hinzufügen und circa 7 Minuten köcheln lassen. Die gekochten Linsen untermischen und die Pfanne von der Hitze nehmen.

Jetzt die Tahini-Soße anrühren. Dafür einfach Tahini, Wasser und Zitronensaft mischen und mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten die Tahini-Soße auf einem großen Teller verstreichen. Die Auberginen daraufsetzen und mit dem Linsenragout toppen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 50 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
vegan