Rezept

Gefüllte Paleo-Aubergine mit Möhren

Ein Rezept von Gefüllte Paleo-Aubergine mit Möhren, am 28.04.2024

Zutaten

4 EL	Olivenöl
	Salz
1	rote Zwiebel
50 g	Sultaninen
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	Aceto balsamico bianco
1 Stängel	Minze
1	Knoblauchzehe
2	Auberginen (je 250 g)
500 g	Möhren
2 TL	Harissapaste
80 ml	Apfelsaft
50 g	Walnusskerne
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 37 g F, 9 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, das Backblech mit Backpapier auslegen. 2 EL Olivenöl mit 2 EL Wasser verrühren, Knoblauch schälen und dazupressen. Das Knoblauchöl mit Salz würzen.

2. Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer mehrfach tief ein-, aber nicht durchschneiden, dann mit Knoblauchöl einpinseln. Auberginen mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) 30 Min. backen, dabei ab und zu mit Knoblauchöl bepinseln.

3. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zwiebel darin anbraten. Sultaninen, Harissa und Kreuzkümmel dazugeben, kurz mitbraten. Mit Apfelsaft und 1 EL Essig ablöschen, 100 ml Wasser dazugießen, leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. kochen lassen.

4. Die Walnusskerne in grobe Stücke brechen. Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen vom Stängel zupfen und grob hacken. Restliches Knoblauchöl unter das Möhrengemüse rühren, mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig abschmecken. Walnüsse untermischen.

5. Auberginen aus dem Ofen nehmen und auf zwei Teller verteilen. Das Fruchtfleisch mit zwei Löffeln auseinanderdrücken, das Möhrengemüse darauf anrichten. Mit Minze bestreuen.