

Gefüllte Aubergine mit Brokkoli und Mandelmus

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

1 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2 rote Paprikaschoten
120 g Brokkoli 30 g getrocknete Tomaten 130 g Kichererbsen
1 TL Tomatenmark 1 Chilischote 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 1 EL dunkles Mandelmus 70 g weißes Mandelmus
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma 1 TL Oregano $\frac{1}{2}$ TL Thymian
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel $\frac{1}{2}$ TL Koriandersaat $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Vadouvan 1 TL edelsüßes Paprikapulver Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer

Für den Crunch:

100 g Pankomehl vegane Margarine Salz

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.

Das Fruchtfleisch feinhacken. Die ausgehölte Aubergine innen und außen mit Öl bestreichen und etwas salzen, dann für 12 Minuten in den Backofen geben.

Für die Füllung:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen waschen, trocknen und mit Olivenöl, etwas Salz und Paprikapulver vermischen und für einige Minuten im Backofen backen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und in einer Pfanne in Öl glasig dünsten. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Chili klein hacken. Paprika und Auberginenfleisch mit in die Pfanne geben. Getrocknete Tomaten hacken und mit Chili ebenfalls dazugeben und mit Tomatenmark, Kurkuma, Oregano und Thymian schmoren lassen. Basilikum hacken, einen Teil beiseite legen und den Rest zusammen mit dem dunklen Mandelmus mit in die Pfanne. Mit Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriandersaat und Zimt abschmecken. Das Ragout mit Kichererbsen mischen und in die Auberginen füllen.

Brokkoli in Röschen teilen und für drei Minuten blanchieren.

Weißes Mandelmus mit 60 ml Wasser erwärmen, restlichen Basilikum dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Crunch:

Pankomehl in der Margarine in einer Pfanne rösten. Mit Salz würzen.

Später über dem Brokkoli verteilen.

Auberginenschiffchen auf Tellern anrichten und mit Brokkoli und Sauce servieren.

Andreas Dähn am 09. Juni 2022