Linsen-Bowl mit geschmorter Aubergine

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Salz	
Cherrytomaten	500 g
Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	1 St.
Linsen, braun	300 g
Honig	1 EL
Sojasauce	2 EL
Olivenöl	3 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Petersilie, frisch	50 g
Sojaghurt	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. In ein Sieb geben und kräftig salzen. Tomaten waschen. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf Linsen mit ca. 600 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.

3. In einer Schüssel Honig mit Sojasauce, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Chili verrühren. Auberginen trocken tupfen und intensiv mit Marinade vermengen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben. Tomaten und Knoblauch ebenfalls auf dem Blech verteilen und alles im Ofen ca. 20 Min. backen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

5. Blech aus dem Ofen nehmen. Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel Sojaghurt mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Linsen mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken, Petersilie untermengen. Auf Schälchen verteilen. Geschmorte Aubergine und Tomaten auf der Linsen-Bowl verteilen. Mit Knoblauch-Sojaghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	245 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	8 g