

Aubergine mit Linsen-Füllung, Cashew-Tahini-Dressing

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 kleine Auberginen	2 EL Olivenöl	Salz
---------------------	---------------	------

Für die Linsenfüllung:

240 g braune Linsen, Dose	2 Knoblauchzehen	2 rote Zwiebeln
2 Möhren	1 Zitrone, Saft	2 EL Olivenöl
2 TL Ras-el Hanout	2 TL Paprikapulver	2 TL scharfes Paprikapulver
1 TL gemahl. Koriander	1 TL gemahl. Piment	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	80 g Cashewnüsse
1 EL Tahini	Salz	Pfeffer

Für das Minz-Öl:

30 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Handvoll Minze	5 Halme Schnittlauch
----------------	------------------------------	----------------------

Für die Cashewnüsse:

20 g Cashewnüsse	2 Halme Schnittlauch
------------------	----------------------

Für die Aubergine: Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen halbieren, die Schnittflächen rautenförmig einschneiden und die Innenseite großzügig mit Salz bestreuen. Kurz ziehen lassen, anschließend die austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten anbraten. Danach bei im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und durchgegart ist.

Für die Linsenfüllung: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhre schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Möhre sowie Knoblauch darin glasig anbraten. Linsen abtropfen lassen, kurz abspülen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles kurz mitbraten, dann mit Ras-el Hanout, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Piment und Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing: Cashewnüsse in heißem Wasser einweichen und danach mit einem kleinen Schluck Wasser mixen. Tahini, Zitronensaft, gepressten Knoblauch und Salz dazugeben und vermischen. Danach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für das Minz-Öl: Minze und Schnittlauch klein schneiden und zusammen mit dem Olivenöl mixen. Durch ein Passiertuch abtropfen lassen.

Für die Cashewnüsse: Cashewkerne grob hacken und in der Pfanne rösten. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Auberginenhälften auf einem Teller anrichten und mit der Linsenfüllung bedecken. Tahini-Dressing darüber gießen und mit Minz-Öl toppen. Mit Cashewkernen und Schnittlauch dekorieren.

Luca Soltan am 04. März 2026