

Shiba

## Gefüllte Auberginen mit Linsen und Tahini

### Zutaten:

4	Auberginen
120 g	Berglinsen
2	rote Zwiebeln, klein gewürfelt
6	Knoblauchzehen, gehackt
2	Möhren, klein gewürfelt
2 EL	neutrales Öl zum Braten, z.B. Sonnenblumenöl
Etwas	Salz & Pfeffer nach Geschmack
1,5 TL	Ras-el-Hanout
0,5 TL	Koriandersamen, Piment, Kreuzkümmel (Optional)

### Für das Minz-Öl

60 ml	Olivenöl
1 Handvoll	Minze
2 EL	Schnittlauchröllchen

### Für das Tahini-Dressing

3 EL	Joghurt (Vegan: Soja-Joghurt)
2 EL	Tahini
0,5	Zitrone (Saft)
etwas	Wasser zum Verdünnen des Tahini
1 Prise	Salz
½	Knoblauchzehe

### Zubereitung:

1. Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch auf den Schnittflächen tief kreuzweise einschneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Linsen in einem Topf nach Packungsanleitung ca. 20 Minuten bissfest garen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Knoblauch darin andünsten.
4. Mit 70 ml Wasser ablöschen und schmoren, bis das Wasser eingekocht ist.
5. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die gekochten Linsen abtropfen lassen und unter den Pfanneninhalt schwenken.
6. Mit Salz, Pfeffer, Ras-el-Hanout, und optional Koriandersamen, Piment und Kreuzkümmel würzen und abschmecken. Alles warm halten.
7. Die Auberginen mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen, bis sie weich sind.

### Für das Minz-Öl

Minzblätter abzupfen und mit ca. 50 ml Olivenöl pürieren.

### Für das Tahini-Joghurt-Dressing

Joghurt, Tahini und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen darüber reiben (alternativ fein hacken). Unter Rühren nach und nach Wasser dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken.

### **Serviervorschlag**

Die noch warmen Auberginenhälften mit der Linsen-Gemüse-Mischung füllen. Mit Schnittlauch, Joghurt-Tahini-Dressing und Minzöl toppen und servieren.

### **Shibas Tipps:**

Falls du kein Tahini magst, kannst du auch Natur-Joghurt verwenden. Statt Auberginen könnten auch Süßkartoffeln gut passen.