

Tierfreundliches Osterrezept

Auberginenschiffchen Mexican mit Thymian-Mandelcreme

Zutaten für 2 Personen

Für die Auberginenschiffchen:

2 Auberginen (520 g)
5 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
2 rote Zwiebeln (130 g netto)
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
4 getrocknete Tomaten in Öl
1 gestr. TL Kreuzkümmel
1 gestr. TL gerebelter Oregano
190 g gekochte Kidneybohnen (abgetropft)
50 g Tomatenmark
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Thymian-Mandel-Creme:

60 g weißes Mandelmus
1/4 Bund Thymian



So geht's:

Backofen auf 250 °C vorheizen. Auberginen waschen. Halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig so ausschaben, dass ein circa 5 mm breiter Rand bleibt.

Fruchtfleisch fein hacken. 2 EL Olivenöl und etwas Salz mischen. Die ausgehöhlten Auberginen damit einstreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen auf der obersten Schiene circa 17 Min. backen, bis sie etwas Farbe annehmen.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chilischote waschen und fein hacken. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Kreuzkümmel circa zwei Minuten anbraten. Auberginenfruchtfleisch, Oregano und Tomaten dazugeben, unter Rühren circa fünf Minuten anbraten. Kidneybohnen und Tomatenmark unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Creme Mandelmus mit 40 ml Wasser verrühren. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken und unter die Mandelcreme geben. Auberginen aus dem Backofen nehmen, mit dem Pfanneninhalt füllen und die Creme darauf verteilen. Auberginen weitere 8 Minuten bei 250 °C überbacken.

Aus dem beliebten Kochbuch ‚Vegan for Fit‘ von Attila Hildmann

www.schnitzel-ist-out.de