

Gegrillte Aubergine mit Linsen und Joghurt

Zutaten (4 Portionen)

4	Auberginen (je Stück ca. 200 g)
	Salz
2	rote Zwiebel
6	Knoblauchzehen
2	Möhre (ca. 150 g)
4 EL	Olivenöl
1 TL	Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung)
240 g	Berglinsen (gegart)
	Pfeffer
1 Bund	Minze
1 Bund	Schnittlauch
1	Bio – Zitrone
300 g	griechischer Joghurt (max. 10 % Fett)



Zubereitung

Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Derweil Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen, waschen und fein würfeln.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Ras el-Hanout 1 Minute mitrösten. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Auberginen trocken tupfen. Schnittflächen mit 2 EL Öl bepinseln. Eine Grillpfanne erhitzen und Auberginen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 6 – 8 Minuten grillen, bis sie weich sind.

Währenddessen Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Zitrone heiß abspülen und auspressen. Zitronensaft, restliches Olivenöl, Minzblätter und griechischen Joghurt fein pürieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken.

Gegrillte Aubergine auf Tellern anrichten, Linsenmischung darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen. Mit dem gewürzten griechischen Joghurt servieren.

Nährwertangaben (pro Portion)

Kcal: 410, Eiweiß: 13,8 g, Fett: 24,0 g, GFS: 7,0 g, EUFS: 13,1 g, MUFS: 2,2 g, Kohlenhydrate: 30,0 g, Ballaststoffe: 8,4g, Calcium: 177 mg