

GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT SENSATIONAL HACK

ZUTATEN

🍴 2 PORTIONEN

🕒 50 MIN

🍴 MITTEL

1 Pkg. Garden Gourmet Sensational Hack
2 kleine Auberginen
4 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
4 Soft-Datteln
30 g gehackte Walnüsse
1/2 TL Chili
1 Prise Zimt
Salz und Pfeffer
1 Bund Minze
200 g Soja-Joghurt
1 TL Limettensaft
1/2 Bund Koriander
50 g Granatapfelkerne

Ein Gericht auf pflanzlicher Basis ist genau das Richtige für dich? Lass dich von unserem Rezept gefüllter Aubergine mit Garden Gourmet Sensational Hack begeistern!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Backofen

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Zubereitung Aubergine

Auberginen längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf das Backblech legen. Mit einem scharfen Messer ein 1 cm tiefes Rautenmuster in die Aubergine schneiden. Fruchtfleisch mit der Hälfte des Olivenöls einreiben und 30 Minuten im Ofen garen lassen.

3. Zubereitung Zutaten

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln und Knoblauch hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Datteln in kleine Stücke schneiden.

4. Zubereitung Sensational Hack

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten. Sensational Hack dazugeben und bei mittlerer Hitze mind. 7 Minuten anbraten und dabei zerkleinern. Chili und Zimt hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

5. Vorbereitung Topping

Für das Topping Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Sojajoghurt mit Limettensaft und der Hälfte der Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Vorbereitung Zutaten

Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Gehackten Koriander mit restlicher Minze und der Hälfte der Petersilie vermischen.

7. Füllung Aubergine

Auberginenfleisch aus der Mitte lösen, sodass eine Mulde entsteht. Fruchtfleisch grob hacken und zusammen mit Walnüssen, Datteln und restlicher Petersilie unter das Hackfleisch mischen.

8. Es kann angerichtet werden!

Garden Gourmet Sensational Hack in die Auberginen füllen. Mit Soja-Minz-Joghurt, Granatapfelkernen und Kräutern toppen und servieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**