

Auberginen-Schiffchen



Zutaten

Für 4 Personen

2 Auberginen
Olivenöl
2 Zwiebeln rot
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmel
4 getrocknete Tomaten
190 g Kidneybohnen
50 g Tomatenmark
1 TL Oregano
1 TL Agavendicksaft

60 g Mandelmus
1 TL Thymian

Pfeffer und Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Dann die Auberginen halbieren und ausschaben. Die Hälften mit Olivenöl und Salz bestreichen und für 17 Minuten im Ofen backen.

Füllung:

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch kleinhacken und mit dem Kreuzkümmel in der Pfanne kurz anbraten. Das Auberginenfleisch hacken und mit den getrockneten Tomaten und dem Oregano zugeben und etwa 5 Minuten braten. Danach die Kidneybohnen, das Tomatenmark, den Agavendicksaft unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Creme:

Mandelmus mit 40 ml Wasser und dem Thymian zu einer Creme verrühren.

Zuletzt die Auberginenhälften füllen, mit der Creme bestreichen und für weitere 8 Minuten bei 250 Grad überbacken.