ULTIMATIV VEGAN.

Gebackene Auberginen mit Kichererbsen-Sugo

Bei diesem Gebackene Auberginen mit Kichererbsen-Sugo-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Im Ofen entsteht der Geschmack über Röstaromen. Die Zutaten deshalb nicht zu eng legen und ausreichend Hitze geben, damit die Oberfläche bräunt, während das Innere saftig bleibt. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 50 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Auberginen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

01 Alle Zutaten vollständig vorbereiten, Gemüse schneiden und Saucen- oder Würzkomponenten griffbereit stellen.

02 Auberginen längs halbieren, einritzen, mit Olivenöl bestreichen, 20 Minuten bei 200 °C backen.

03 Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anbraten, Tomaten, Kichererbsen und Oregano zufügen, 10 Minuten köcheln.

04 Sauce auf Auberginen geben, servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.