

# Badridschani! Georgische Auberginenrollen dazu tomatiger Linsen-Spinat-Salat & Granatapfelkerne

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Vegan | 35 – 45 Minuten • 637 kcal • Tag 5 kochen

33



Aubergine



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Walnüsse



Petersilie



Granatapfel



braune Linsen



Tomate



Tomatenmark



Gurke



Babypinac



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 hohes Rührgefäß, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und  
2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine <b>NL   ES</b>	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Walnüsse <b>24)</b>	40 g	60 g	80 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Granatapfel <b>ES   TR   IN   IL</b>	1	1	1
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Olivenöl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2663 kJ/637 kcal
Fett	5,94 g	40,72 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,42 g
Kohlenhydrate	6,50 g	44,58 g
– davon Zucker	4,03 g	27,64 g
Eiweiß	2,09 g	14,35 g
Salz	0,169 g	1,156 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 24)** Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **TR:** Türkei **IN:** Indien **IL:** Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## Aubergine vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden der **Aubergine** entfernen und **Aubergine** längs in etwa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, sodass 6 – 8 [9 – 12 | 12 – 16] Scheiben entstehen.

**Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und von beiden Seiten mit der Hälfte „Hello Mezze“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** beträufeln. **Auberginenscheiben** für 14 – 16 Min. im Ofen backen. Nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.



## Linsen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Olivenöl\*** erhitzen und darin **Linsen** und restliche **Zwiebelwürfel** für 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark** und restliches „Hello Mezze“ in die Pfanne geben und für 1 – 2 weitere Min. anschwitzen.

Pfanneninhalte mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen. Kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren, abziehen und grob würfeln.

**Knoblauch** abziehen und zusammen mit

**Walnüssen** und einem Viertel der **Zwiebelwürfel** für 5 Min. mitbacken.

Hälfte [drei Viertel | ganze] der **Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

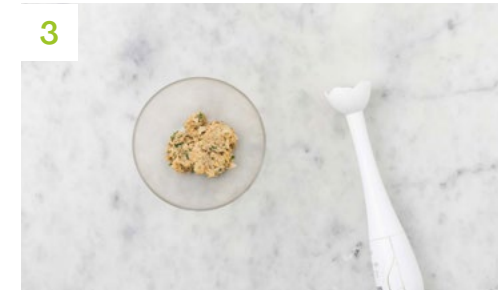


## Badridschani einrollen

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] der **Walnusspaste** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Die restliche **Walnusspaste** auf dem unteren Drittel der **Auberginenscheiben** verteilen und mit einigen **Granatapfelkernen** toppen.

**Auberginenscheiben** einrollen.



## Für die Walnusspaste

**Granatapfel** vierteln und die Hälfte [drei Viertel | alle] der **Granatapfelkerne** mit Hilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

In einem hohen Rührgefäß **Knoblauch**, **Zwiebelwürfel** aus dem Ofen, **Walnüsse**, **Petersilie** mit Stielen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Dip** verarbeiten.



## Anrichten

**Babyspinat** grob hacken.

**Linsen** zusammen mit dem **Babyspinat**, **Tomaten-** und **Gurkenwürfeln** und einigen **Granatapfelkernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut verrühren.

**Linsensalat** auf tiefe Tellern verteilen und mit den **Badridschani** toppen. Mit restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!