



DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

# Geschmorte Aubergine in Tomatensauce mit Kichererbsen und Curry- Knusper

**Rezept  
des Monats  
Februar  
2022**

## Zutaten für 4 Personen

### für die geschmorte Aubergine

- 3 mittelgroße Auberginen, gerne auch Schlängenauberginen
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 Glas Tomatensauce
- 1 Bio-Zitrone (hier den Saft)
- 1 Messerspitze Koriandersamen gemahlen
- 1 Messerspitze Piment gemahlen
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel gemahlen
- etwas Salz
- 2 EL gehackte Petersilie

### für den Curry-Knusper

- 100 g Pankomehl
- 1 EL Currypulver
- 2 EL gehackte Erdnüsse
- 3 EL Olivenöl
- Abrieb der Bio-Zitrone

**245 kcal  
pro Portion**

★★★★★  
Schwierigkeit:  
**leicht**

## Zubereitung:

- 1 Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Die Auberginen in 4 x 4 cm große Stücke schneiden und mit den Gewürzen, Zitronensaft und etwas Olivenöl vermengen.
- 3 Die Auberginen in eine gefettete Auflaufform geben und diese ca. 15 Minuten im Ofen backen.
- 4 Die abgetropften Kichererbsen und die Tomatensauce dazugeben und für weitere 20 Minuten im Ofen backen.
- 5 In der Zwischenzeit das Pankomehl mit etwas Olivenöl und Currypulver sowie den Erdnüssen und dem Zitronenabrieb in einer Pfanne knusprig braten.
- 6 Curry-Knusper auf den angerichteten Tellern verteilen.



### Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	8 g
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	4 g
Salz	1 g



Das sagt die R+V-Ökotrophologin Mona Graf: „**Kichererbsen sind sehr gesunde Hülsenfrüchte. Sie sind eine perfekte Alternative zu Fleischprodukten, da sie reich an pflanzlichen Proteinen, Eisen und wichtigen B-Vitaminen sind. Sie sättigen langanhaltend, lassen den Insulinspiegel moderat ansteigen und tun unserer Verdauung aufgrund der positiven Ballaststoffe besonders gut.**“

**Du bist nicht allein.**