



# AUBERGINEN- GEMÜSE-TOPF MIT AMARANT

Kochzeit: 35 Min. Personen: 2 Pax 295 kcal

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher. BLEIB BERG Küchenchefin

## ZUBEREITUNG

Auberginen halbieren, das Innere der Aubergine kreuzweise einschneiden und aushöhlen. Das Innere der Aubergine dann in kleine Würfel schneiden. Die ausgehöhlte Aubergine im Ofen bei 165 °C ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Zucchini, Fenchel und Karotten waschen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend das Gemüse im Topf mit Olivenöl anschwitzen und den Amarant dazugeben.

Das gesamte Gemüse auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 20 Minuten ausquellen lassen.

Anschließend das Gemüse in die Aubergine füllen und mit Pesto, Kräutern und Basensauce anrichten.

## ZUTATEN

2 Auberginen  
150 g Karotten  
100 g Zucchini  
150 g Fenchel  
120 g Amarant  
Basensauce,  
Kräuter  
Pesto  
Kräutersalz