

Spiralen - Auberginen - Auflauf mit Ricotta

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Spiralen, gekocht
4		Auberginen
1/2	Teel.	Zitronensaft
8	Zweige	Thymian
2	Essl.	Olivenöl
100	Gramm	Getrocknete Tomaten in Öl (aus dem Glas)
1	Essl.	Tomatenmark
2		Knoblauchzehen, zerdrückt
100	Gramm	Geröstete Pinienkerne
3	Essl.	Gemischte Kräuter (Petersilie Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer)
250	Gramm	Ricotta
100	ml	Sahne
2	Essl.	Thymianhonig
75	Gramm	Parmesan
		Öl für die Auflaufform
		Salz, schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 70 Min.

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Auberginen waschen, halbieren und die Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Thymianzweige darauf legen, auf ein eingeeöltes Backblech geben und Auberginen 30-35 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Fruchtfleisch auskratzen und fein hacken. Tomaten in Streifen schneiden. In einem Mörser Auberginenpüree, Tomaten, Tomatenmark und Knoblauch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2. Spiralen mit Auberginemasse mischen und in eine eingeeölte Auflaufform geben.

3. Ricotta mit Sahne, Honig, Kräutern, Salz, Pfeffer und Parmesan mischen, Pinienkerne unterheben, auf den Spiralen verteilen und im vorgeheizten Backofen auf 200°C 25 Min. backen. Herausnehmen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3561 kJ (845 kcal)

Eiweiß 36 g

Fett 40 g

Kohlenhydrate 83 g