

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Luca Soltau

**Gebackene Aubergine mit orientalischer Linsen-Füllung,
Cashew-Tahini-Dressing und Minz-Öl**

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Aubergine:

2 kleine Auberginen
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen halbieren, die Schnittflächen rautenförmig einschneiden und die Innenseite großzügig mit Salz bestreuen. Kurz ziehen lassen, anschließend die austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten anbraten. Danach bei im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und durchgegart ist.

Für die Linsenfüllung:

240 g braune Linsen, aus der Dose
 2 Knoblauchzehen
 2 rote Zwiebeln
 2 Möhren
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Olivenöl
 2 TL Ras-el Hanout
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 2 TL scharfes Paprikapulver
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL gemahlenes Piment
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhre schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Möhre sowie Knoblauch darin glasig anbraten. Linsen abtropfen lassen, kurz abspülen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles kurz mitbraten, dann mit Ras-el Hanout, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Piment und Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Cashew-Tahini-Dressing:

½ Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 80 g Cashewnüsse
 1 EL Tahini
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewnüsse in heißem Wasser einweichen und danach mit einem kleinen Schluck Wasser mixen. Tahini, Zitronensaft, gepressten Knoblauch und Salz dazugeben und vermischen. Danach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für das Minz-Öl:

30 ml Olivenöl
 ½ Handvoll Minze
 5 Halme Schnittlauch

Minze und Schnittlauch klein schneiden und zusammen mit dem Olivenöl mixen. Durch ein Passiertuch abtropfen lassen.

Für die gerösteten Cashewnüsse: Cashewkerne grob hacken und in der Pfanne rösten. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
20 g Cashewnüsse
2 Halme Schnittlauch

Auberginenhälften auf einem Teller anrichten und mit der Linsenfüllung bedecken. Tahini-Dressing darüber gießen und mit Minz-Öl toppen. Mit Cashewkernen und Schnittlauch dekorieren.