

# Vollkornpasta mit gebackener Auberginen-Zweierlei, Basilikum und Pinienkernen



## Zutaten für 1 Portion

Menge	g Zutaten	kcal	KH g	EW g	F g	Bst g
60 Gramm	Vollkornteigwaren roh <sup>1, 15</sup>	207	36	8,0	2	6,9
300 Gramm	Aubergine roh	60	7	3,7	1	4,2
2 Esslöffel	Olivenöl	177	0	0,0	20	0,0
10 Gramm	Pinienkerne	59	1	2,4	5	0,7
25 Gramm	Ziegenfrischkäse Natur, AlnaturA <sup>13</sup>	30	1	1,8	2	0,1
5 Gramm	Knoblauch roh	7	1	0,3	0	0,1
20 Gramm	Zwiebeln roh	6	1	0,2	0	0,3
	Basilikum, Na-reduziertes Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronensaft					
<b>Gesamt</b>		<b>545</b>	<b>48</b>	<b>16,4</b>	<b>29</b>	<b>12,3</b>

## Zubereitung:

1. Auberginen waschen und halbieren. Mit Olivenöl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad C ca. 30 Minuten backen.
2. Eine Hälfte der gebackenen Aubergine in Streifen schneiden. Bei den restlichen Auberginen das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und mit einem Stabmixer zusammen mit Basilikumblättern pürieren.
3. Vollkornnudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und beiseite stellen.
4. Die Schalotten abziehen, den Knoblauch schälen und alles klein hacken. Im Olivenöl in einer Pfanne kurz anschwitzen und die Auberginenstreifen dazu geben. Die Vollkornnudeln hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Ziegenfrischkäse, Pinienkerne und das pürierte Auberginenfruchtfleisch hinzufügen, kurz mitanschwitzen, mit Gewürzen abschmecken und alles in die Auberginenschalen hineinfüllen.

### relevante Zusatzstoffe/Allergene

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1), Weizen (15), Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)