Spaghetti mit Auberginen-Thunfischcreme

Zutaten: (ergibt 3 Portionen- pro Portion 485kcal)
Auberginen (ca. 500 g)
3 Stiele Thymian
3 EL Rapsöl Salz Pfeffer
250 g Vollkorn-Spaghetti
¼ Zitrone
½ Bund Petersilie
150 g Thunfisch naturell (Abtropfgewicht, Dose)

Zubereitung:
Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln. Ein Backblech mit 1 EL Öl fetten, Auberginenwürfel und Thymian daraufgeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten unter dem heißen Backofengrill grillen, zwischendurch einmal wenden. Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zitronenhälfte auspressen; Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Thunfisch abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Auberginenstücke zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Püree mit 200 ml Wasser und Petersilie in einem Topf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren langsam erwärmen. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Unter die Thunfischsauce mischen und mit dem Salat servieren.

Paprika-Auberginen-Eintopf:

Zutaten: (ergibt 4 Portionen- pro Portion 210kcal)
2 Auberginen
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
2 Zwiebeln
15 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
600 g geschälte Tomaten (Dose) 300 ml Gemüsebrühe Salz Pfeffer ½ Bund Basilikum (10 g) ½ Bund Schnittlauch (10 g)

Zubereitung:
Auberginen und Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Pinienkerne grob hacken. Pinienkerne in einem Topf bei mittlerer Hitze 1 Minute anrösten. Öl zugeben Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika- und Auberginenstücke zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und Brühe zugießen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Basilikum und Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Basilikum hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Basilikum unter das Gemüse mischen. Eintopf abschmecken und in 6 Schälchen anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.