



Leichter kochen,  
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2015

## Bandnudeln

mit Auberginen-Tomatensoße, verfeinert mit Ricotta

Schon Babaganoush probiert? Geht ganz schnell und ist ein herrlich gesunder Brotaufstrich. Eine Aubergine im Ofen bei höchster Stufe ca. 30 Min. backen. Dann das Fruchtfleisch mit 1 EL Sesampaste, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixer geben! Mit Baguette ein echter Hochgenuss!



25 min.



Stufe 1



Bandnudeln



Aubergine



Knoblauch



Zitrone



Rosinen



Tomatenstücke



Ricotta

Zutaten	2P	4P
Bandnudeln 1)	250 g	500 g
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Aubergine	1	2
Knoblauch	1/8	¼
Zitrone	½	1
Rosinen 15)	20 g	40 g
Olivenöl*	2 EL	4 EL
Tomatenstücke	1 Dose	2 Dosen
Ricotta 7)	100 g	200 g
Essig*	2 EL	4 EL
Zucker*	1 EL	2 EL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

\* Gut im Haus zu haben

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose

15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 760 kcal  
 Kohlenhydrate: 109 g,  
 Fett: 23 g, Eiweiß: 26 g  
 Ballaststoffe: 5 g



**1** Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.



**2** Aubergine waschen, Enden entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale fein abreiben und entsaften. Die Rosinen grob hacken.

**3** Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel dazugeben und unter Wenden braten, bis sie bräunlich und etwas knusprig sind. Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Tomatenstücken ablöschen und ca. 10 Min. bei reduzierter Hitze köcheln lassen, bis die Soße eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat.



**4** In der Zwischenzeit Ricotta mit Zitronenabrieb und 1 TL Zitronensaft (2 TL bei 4 Personen) vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**5** Anschließend Rosinen, Essig (oder ein Schuss Rotwein) und Zucker in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 weitere Min. köcheln lassen.

**6** Nudeln abgießen, abtropfen lassen und die Soße vorsichtig unterheben.



**7** Nudeln auf tiefe Teller verteilen, mit einem großzügigen Klecks Zitronen-Ricotta garnieren und genießen.