

Linsen-Melanzani mit Goji-Walnuss-Topping

Gesamtzeit **45 Min.** 45 Min. Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Linsenfüllung:

- 500 g** Belugalinsen, eingelegt
- 100 ml** Olivenöl
- 100 g** Zwiebel, rot, in feinen Würfeln
- 100 g** Karotten, in feinen Würfeln
- 100 g** Staudensellerie, in feinen Würfeln
- 1,5 l** Gemüsesuppe
- 300 ml** Kikkoman Sesamsauce

Für die Melanzani:

- 5** Melanzani (à ca. 300 g)
- 100 ml** Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce
- 50 g** Honig
- 100 ml** Olivenöl

Für das Topping:

- 50 g** Goji-Beeren
- 50 g** Walnusskerne, gehackt, geröstet
- 100 g** Feta, in feinen Würfeln
- 100 g** Zwiebel, rot, in feinen Würfeln
- 30 g** Petersilie, fein gehackt
- 50 g** Minze, fein gehackt
- 50 ml** Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce
- 100 ml** Olivenöl
- 50 ml** Limettensaft

Außerdem:

- 2** Schalen Kresse, gezupft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Olivenöl in einem breiten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel, Karotten und Sellerie darin 3–4 Minuten farblos dünsten. Linsen hinzugeben, eine weitere Minute dünsten und mit Suppe auffüllen. Abgedeckt auf kleiner Stufe ca. 45 Minuten garziehen lassen.

Schritt 2

Währenddessen Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Melanzani der Länge nach halbieren und kreuzförmig einritzen. Kikkoman Bio-Sojasauce mit Honig und Olivenöl verrühren, die Melanzani damit einreiben, auf Backblechen verteilen und ca. 30 Minuten im Backofen weichschmoren.

Schritt 3

In der Zwischenzeit Goji-Beeren, Walnüsse, Zwiebel und Feta vorsichtig mit Petersilie und Minze vermengen. Mit Limettensaft, Olivenöl und Kikkoman Bio-Sojasauce marinieren und beiseitestellen.

Schritt 4

Die Linsen nach der Kochzeit mit Kikkoman Sesamsauce vermengen. Die Melanzani auf Tellern anrichten, mit den Linsen belegen und mit dem Goji-Walnuss-Topping und der Kresse garniert servieren.