

# AUBERGINEN-LINSEN-FUSILLI MIT VEGGIE HÄHNCHEN UND GRILLKÄSE / BRANDNOOZ 3. GANG



Die proteinreichen, veganen Fusilli aus Linsen sind nicht nur Low-Carb, sondern auch super lecker. Die Nudelpfanne wird mit Aubergine, Zucchini und getrockneten Tomaten zum veganen Hauptgang. Die Mühlenfilets - ebenfalls vegan - und der vegetarische Grillkäse vollenden das Gericht.



Zubereitungszeit  
**45 Minuten**



Kochzeit  
**20 Minuten**

## ZUBEREITUNG

Viertel die Aubergine und die Zucchini längs und schneide sie in etwa 5 mm breite Stücke. Gib die Auberginenscheiben in eine Schüssel, bestreue sie mit dem Salz und lasse sie 30 Minuten zugedeckt stehen. So verliert die Aubergine ihre Bitterstoffe.

Schäle die Knoblauchzehen und schneide sie in feine Würfel und die getrockneten Tomaten in feine Streifen.

Wasche die Auberginenscheiben unter klarem, kaltem Wasser ab und drücke sie leicht aus. Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und brate die Auberginen-Scheiben darin 4-5 Minuten an, bis sie fast gar sind. Gib die Knoblauchwürfel und die Zucchini hinzu und brate sie ebenfalls 2-3 Minuten an. Füge die getrockneten Tomaten hinzu und hebe sie unter.

Koche die Nudeln laut Packungsanleitung 7-9 Minuten in Salzwasser bissfest. Gib sie anschließend gemeinsam mit dem Thymian und dem Rosmarin zu dem Gemüse in die Pfanne und hebe sie unter. Würze alles mit Salz und Pfeffer.

Erhitze in der Zwischenzeit eine Grillplatte auf mittelhoher Hitze und brate die veganen Mühlenfilets und den Grillkäse zusammen mit etwas Öl der Tomaten 2-3 Minuten von beiden Seiten an.

Serviere die Nudelpfanne mit je einem Grillkäse und einem veganen Filet.

Viel Spaß beim Nachmachen!  
Eure Sally <3

## ZUTATEN:

- 1** Aubergine
- 1 EL** Salz
- 1** Zucchini
- 2** Knoblauchzehen
- 100 g** getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 50 g** Öl (von den Tomaten)
- 250 g** Hüsenfrüchte-Pasta (Linsen)
- 4** Grill- und Pfannenkäse
- 360 g** Mühlenfilet vegan Typ Hähnchen
- 2** Rosmarin
- 2** Thymian (Zweige)
- Salz
- Pfeffer