



Aubergine vom Grill

mit gekochtem Ei und Mangold-Quinoa

30-40min 2 Personen

Bei diesem Gericht kommen viele kleine, scheinbar unabhängige Komponenten zu etwas ganz Großem und ziemlich Leckerem zusammen! Während die Aubergine im Ofen gegrillt wird, mischst du den fluffigen Quinoa mit herbem Mangold, rührst eine selbstgemachte Schalotten-Vinaigrette an und röstest Pinienkerne, bis deine ganze Küche duftet. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Päckchen Lucy's Great Golden Honey-Mustard Dressing
- Frische Petersilie
- 1 Aubergine
- 1 Packung weißer Quinoa
- 1 Packung Baby Mangold
- 1 Packung Eier³
- 1 Päckchen Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 24.3g



1. Aubergine grillen

Den Ofen auf 220°C Grill oder 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen die **Aubergine** längs in vier dicke Scheiben schneiden, mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und von beiden Seiten mit etwas Olivenöl und Salz einreiben. Auf einem Backblech ca. 12-15Min. im Ofen grillen, bis die **Aubergine** gar und goldbraun geröstet ist.



4. Salsa mischen

Die **Schalotte** schälen und fein hacken. Die **Petersilie** samt Stängeln fein hacken und die **Hälften** davon mit **Schalotten**, je 2EL Essig und Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen.



2. Quinoa kochen

Ca. 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Quinoa** in einem Topf zum Kochen bringen. Den **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb unter laufendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in das kochende Wasser geben und ca. 10-12Min. bissfest köcheln lassen, abgießen und den **Quinoa** gut abtropfen lassen.



5. Pinienkerne rösten

In einer kleinen Pfanne die **Pinienkerne** bei geringer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht!** Die **Pinienkerne** können schnell anbrennen.



3. Eier kochen

Inzwischen in dem zweiten mittleren Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Eier** ca. 5-7Min kochen, dann kalt abschrecken, **Eier** schälen und halbieren oder vierteln



6. Mangold mischen

Zum Schluss die **restliche Petersilie** mit **Lucy's Dressing** und schwarzen Pfeffer sowie **Mangold** unter den **Quinoa** mischen. Den **Quinoa** mit **gegrillten Auberginen** sowie **Eiern** und garniert mit **Schalottenalsa** und **Pinienkernen** servieren.