



Ofengemüse in Sardellen-Harissa-Sauce

mit Kräuter-Reis und Pinienkernen



30-40min



3-4 Personen

Bereit für ein kleines Aromen-Feuerwerk? Na dann schnell die Schutzbrille aufsetzen und staunen: Den Anfang machen saftige Aubergine und farbenfrohe Paprika aus dem Ofen, denn es ist ja allseits bekannt, dass geröstetes Gemüse einfach besser schmeckt. Aber wenn es dann noch in einer Sauce aus Harissa, Sardellen und Granatapfelmelasse schwimmt und auf luftigem Reis mit Petersilie und Dill serviert wird - dann wird's explosiv!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Basmatireis
- 2 große Auberginen
- 2 Paprika
- 30g Pinienkerne
- 2 Dosen Sardellenfilets in Öl⁴
- 400g passierte Tomaten
- 2 Packungen Harissa
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 15.6g



1. Gemüse schneiden



2. Gemüse rösten



3. Reis kochen



4. Pinienkerne rösten



5. Sauce köcheln



6. Kräuter schneiden

Die **Pinienkerne** in einem großen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Im selben Topf die **Sardellen** mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. sanft garen, bis sie sehr weich sind, dabei mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken, sodass eine Art Paste entsteht. Die **passierten Tomaten**, die **Harissa**, die **Granatapfelmelasse** und 1TL Honig oder Zucker einröhren und die **Sauce** bei schwacher Hitze so lange köcheln, bis das **Röstgemüse** fertig ist.