



Ofengemüse in Sardellen-Harissa-Sauce

mit Kräuter-Reis und Pinienkernen



30-40min



2 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

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 große Aubergine
- 1 Paprika
- 15g Pinienkerne
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl⁴
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Harissa
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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 809kcal, Fett 33.6g, 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 mittelgroßen 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 1EL 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 ½TL Honig oder Zucker einröhren und die **Sauce** bei schwacher Hitze so lange köcheln, bis das **Röstgemüse** fertig ist.