



Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen



20-30min



2 Personen

Hiermit kannst du richtig Eindruck schinden: Ein aromatischer Quinoasalat mit knackig-süßen Granatapfelkernen und gehackten Walnüssen wird getoppt mit gegrillten Auberginenscheiben, die zuvor mit einer orientalischen Gewürzmischung verfeinert wurden. Das sieht nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch so. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 150g Quinoa
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Walnusskerne¹⁵
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 21.3g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Gewürzmischung** einreiben. **Vorsicht**, die **Gewürzmischung** ist leicht scharf, daher je nach Geschmack evtl. etwas weniger verwenden.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginenscheiben** mit 1-2EL Olivenöl bestreichen. **Tipp:** Wer keinen Küchenpinsel hat, kann das Öl auch mit einem Löffel über die **Auberginen** träufeln oder mit dem Finger auftragen. Die **Auberginen** 8-10Min. im Ofen grillen, dabei einmal wenden. Nach dem Backen mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Quinoa kochen

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf ca. 500ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** und den **Brühwürfel** in das kochende Wasser geben und die **Quinoa** bei mittlerer Hitze 10-15Min. gar köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Walnusskerne** grob hacken. Die **1/2 der Minze**, die **1/2 des Knoblauchs** und die **1/2 der Nüsse** mit der **Granatapfelmelasse**, 2EL Olivenöl und 2EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack mehr **Knoblauch** untermischen.



5. Granatapfel vorbereiten

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



6. Salat fertigstellen

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Quinoa** mit **2/3 des Dressings** und der **Petersilie** vermengen. Die **Auberginen** mit dem Quinoasalat anrichten und alles mit etwas **Joghurt** sowie dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit der **restlichen Minze**, den **restlichen Walnüssen** und den **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.