



Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen



20-30min



3-4 Personen

Hiermit kannst du richtig Eindruck schinden: Ein aromatischer Quinoasalat mit knackig-süßen Granatapfelkernen und gehackten Walnüssen wird getoppt mit gegrillten Auberginescheiben, 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

- 3 Auberginen
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 300g Quinoa
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Walnusskerne¹⁵
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Granatapfel
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenpinsel
- 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 649kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 18.2g



1. Auberginen vorbereiten



2. Auberginen grillen



3. Quinoa kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** längs in ca. 1cm 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.

Die **Auberginenscheiben** mit 2-3EL Olivenöl bestreichen. **Tipp:** Wer keinen Küchenpinsel hat, kann das Öl auch mit einem Löffel über die **Auberginen** trüpfeln oder mit dem Finger auftragen. Die **Auberginen** 8-10Min. im Ofen grillen, dabei einmal wenden. Nach dem Backen mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf ca. 1L 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



5. Granatapfel vorbereiten



6. Salat fertigstellen

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**, 3-4EL Olivenöl und 3-4EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack mehr **Knoblauch** untermischen.

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 gepulnten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.

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