



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!

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 große Aubergine
- 1 Paprika
- 15g Pinienkerne
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Harissa
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 10g Dill & Petersilie

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

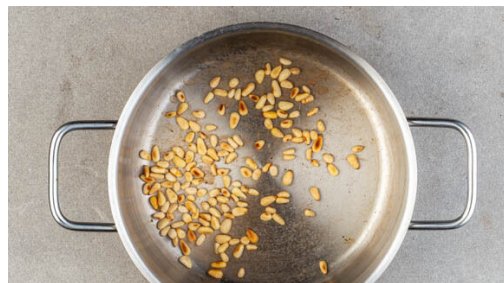
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 809kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 15.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen 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.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** 20-24Min. im vorgeheizten Ofen rösten, bis es gar und appetitlich gebräunt ist.



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 einrühren und die **Sauce** bei schwacher Hitze so lange köcheln, bis das **Röstgemüse** fertig ist.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



Den **Dill** und die **Petersilie** grob hacken. Das **Röstgemüse** vorsichtig mit der **Sauce** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vorm Servieren die **Kräuter** unter den **Reis** rühren. Das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten, mit den **Pinienkernen** garnieren und servieren.