



Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen



20-30min



3-4 Personen

Hiermit kannst du richtig Eindruck schinden: Aromatische Quinoa mit knackig-süßen Granatapfelkernen und gehackten Walnüssen wird getoppt mit gegrillten Auberginenscheiben, die zuvor mit einer orientalischen Gewürzmischung verfeinert wurden. Noch ein Klecks Joghurt dazu - mmmh! Das sieht nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch so. Guten Appetit!

- 2 große Auberginen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 10g Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ³
- 2 Pck. Balsamicocreme ²
- 1 Granatapfel
- 2 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sieb

Allergene
Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite
(2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 629kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 17.8g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Gewürzmischung** einreiben.



Die **Auberginen** mit 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** 15-20Min. im Ofen grillen, dabei einmal wenden. Nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen.



In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb gründlich abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Walnüsse** grob hacken. Die **½ der Minze**, die **½ des Knoblauchs** und die **½ der Walnüsse** mit der **Balsamicocreme**, 2EL Olivenöl und 2EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen. Die **restliche Minze** und $\frac{2}{3}$ des **Dressings** unter die **Quinoa** mengen.



Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **Joghurt** sowie dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit den **übrigen Walnüssen** und den **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.