



Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 10g Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Walnusskerne³
- 1 Pck. Balsamicocreme²
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 18.4g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** mit 1EL 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.



3. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml 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.



4. Dressing zubereiten

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.



5. Granatapfel vorbereiten

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 **⅔ des Dressings** unter die **Quinoa** mengen.



6. Joghurt verfeinern

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.