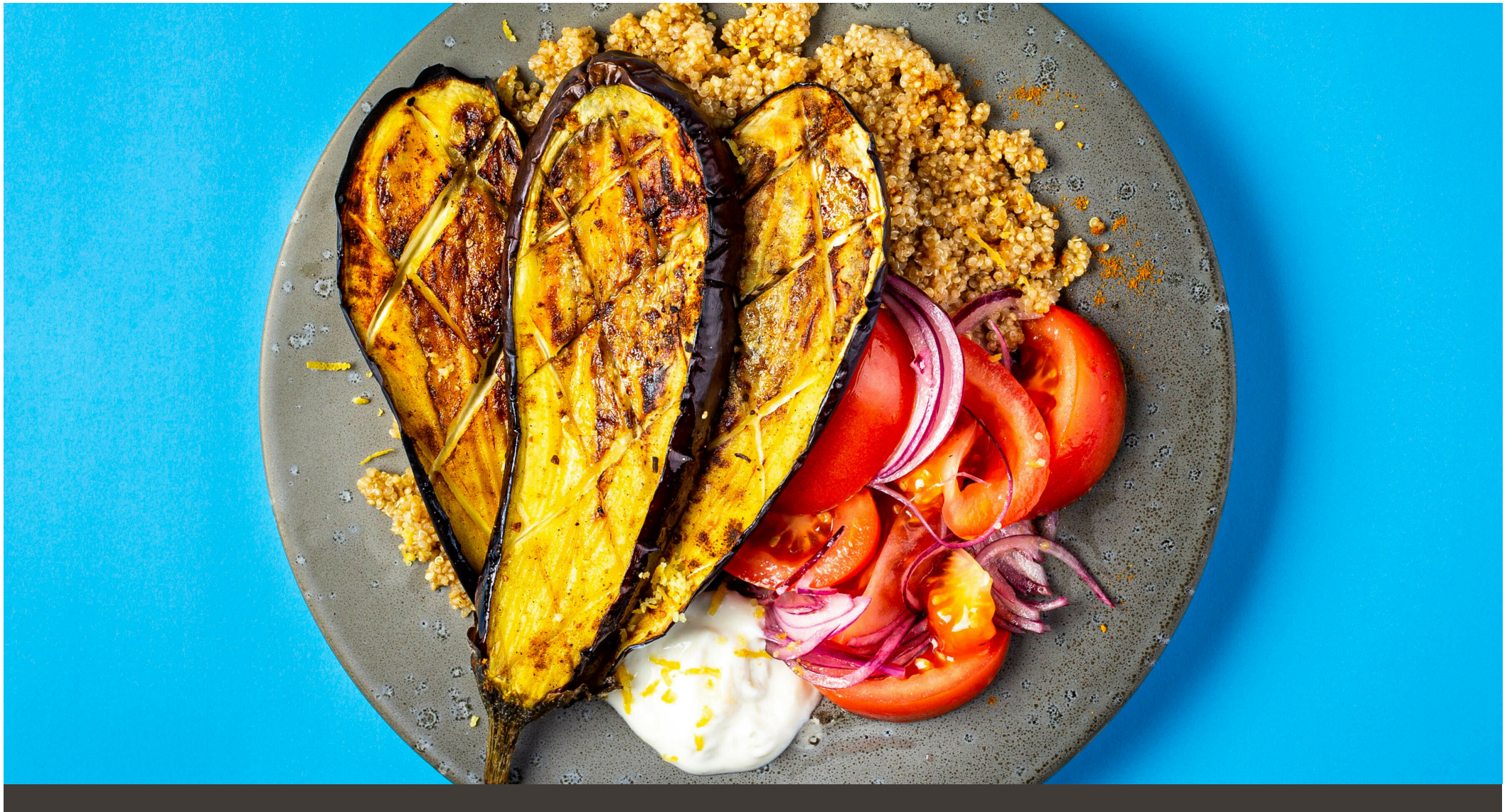




Ofen-Auberginen mit Tomatensalat

dazu zitronige Quinoa und Joghurtdip



ca. 30min



4 Portionen

Dass Auberginen auch abseits des Ratatouille auf viele verschiedene und vor allem leckere Arten zubereitet werden können, beweisen wir heute - unserer Meinung nach - sehr eindrucksvoll. Und das sogar ohne viel Aufwand: Das Gemüse mit der schönen dunkellila Farbe wird in Spalten geschnitten und im Ofen herrlich weich und knusprig zugleich geröstet. Dazu gibt's Zitronen-Quinoa, Tomatensalat und Joghurtdip. Köstlich!

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 3 große Auberginen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 17.5g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Die **Auberginen** längs in je 3 dicke Scheiben schneiden und die Schnittflächen rautenförmig einritzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz einreiben, den **ungeschälten Knoblauch** mit aufs Blech geben und im Ofen 18–20Min. backen, bis das **Gemüse** innen weich und außen leicht angeröstet ist, dabei gelegentlich wenden.



Den **gerösteten Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, aus der Schale drücken und mit einer Gabel fein zerquetschen. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Aus **2-3EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Zucker ein **Dressing** zubereiten. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Quinoa** mit der **restlichen Gewürzmischung** und **Zitronenabrieb** nach Geschmack verrühren. Die **Ofen-Auberginen** mit der **zitronigen Quinoa** und dem **Tomatensalat** anrichten, den **Joghurdip** dazu servieren.



Unser famoser Joghurtdip ist ein kleines Geschmackswunder: so einfach, aber doch so aromatisch! Und obwohl er so, wie er ist, schon herrlich zu den gerösteten Auberginen und der Quinoa passt, haben wir noch einen Geheimtipp auf Lager. Unser Vorschlag: Etwas Feta oder Ziegenfrischkäse fein zerkrümeln und mit in den Joghurt rühren. Mmmh!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**