



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. Das sieht nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch so. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Quinoa
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Walnuskerne¹⁵
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Kokosjoghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 15.0g



1. Auberginen vorbereiten

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



2. Auberginen grillen

Die **Auberginenscheiben** mit 2-3EL 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** 8-10Min. im Ofen grillen, dabei einmal wenden. Nach dem Backen mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 650ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. 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 **1/2 der Minze**, die **1/2 des Knoblauchs** und die **1/2 der Walnüsse** mit der **Granatapfelmelasse**, 3-4EL Olivenöl und 3-4EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack mehr **Knoblauch** untermischen.



5. Granatapfel vorbereiten

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 gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



6. Salat fertigstellen

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Quinoa** mit **2/3 des Dressings** und der **Petersilie** vermengen. Die **Auberginen** mit dem **Quinoasalat** anrichten und mit etwas **Joghurt** sowie dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit der **restlichen Minze**, den **restlichen Walnüssen** und den **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.