



Überbackene Auberginen mit Feta & Ei

dazu Kräuter-Tomaten-Quinoa



20-30min



2 Portionen

Der Name der Aubergine stammt aus dem Sanskrit, der Sprache des alten Indien. Heute brilliert die weitgereiste, dunkle Schönheit in deiner Küche als gebackene Basis für ein aromatisches Topping aus Feta, Dill und Zwiebeln, auf dem es sich ein leckeres Ei gemütlich macht. Serviert wird der Schmaus mit luftiger Quinoa, die mit frischer Minze, Petersilie und fruchtigen Tomatenstückchen abgerundet wird. Guten Appetit!

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Aubergine
- 10g Petersilie
- 10g Minze & Dill
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 50g Feta ²
- 2 Bio-Eier ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

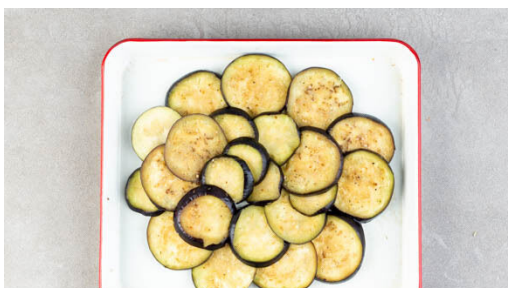
- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 24.1g



1. Auberginen vorbacken

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und in einer Auflaufform oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, die Scheiben dürfen überlappen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und 6-7Min. im Ofen vorbacken.



4. Auberginen überbacken

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Feta** reinbröseln. Den **Dill** untermischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Auberginen** mit der **Fetamischung** bedecken und 5Min. im Ofen überbacken.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser 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.



5. Eier stocken lassen

Die **Eier** einzeln aufschlagen und vorsichtig auf die **Auberginen** gleiten lassen. Noch ca. 6Min. im Ofen backen, bis die **Eier** gestockt sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Dill samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden und getrennt aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



6. Quinoa verfeinern

Die **Quinoa** mit den **restlichen Kräutern**, den **Tomaten** und 1EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer. Die überbackenen **Auberginen** mit der **Quinoa** anrichten und servieren.